慈诚罗珠堪布 著

慧灯之光



西藏人民出版社

序

佛教经论，渊源博大，厚积深蕴。古往今来，能深入其间并通达无碍者，可谓寥寥无几。

堪布慈城罗珠依止法王如意宝晋美彭措多年，始终视修学正法、弘法利生为己任，孜孜不倦地以闻思修、讲辩著等方式精进护持、弘扬、光大如来妙法，不仅精通显密佛理，且处事严谨，堪称佛教界中的大智者。

不仅如此，他还极力倡导戒杀放生，在教育、养老等慈善事业方面，也有许多令人敬佩的举措。

为了度化更多的有缘众生，他又花费大量精力，刻苦研读东西方哲学、物理学、心理学等科学论著，使其在讲经说法与著书立说等方面，又增添了适应现代人根机的论据、术语与逻辑思维表达方式。

《慧灯之光》系列论著从佛教基础理论入手，由浅入深地探讨了三乘佛法的见修行果等重大课题，并将世界观、物种起源等命题纳入视野。在引导读者如何透过表象去探寻世界的本来面目、追究意识的本原实质等方面也提供了独特而有效的方法，且发人深省，让读者在阅读的同时，也情不自禁地自我反思：“生存的目的究竟是什么？”

在为佛教人士介绍各种实修方法的同时，也为非宗教人士丰富和深化对佛法特别是藏传佛教的整体认知提供了各种便利，使读者在较

短的时间内即可把握其大致脉络。

本论不仅言之成理、持之有据——在世人无法感知的空性、光明等方面，并非教条地灌输，而是通过毫无偏颇且谨慎严密的逻辑推导来得出结论；而且力求化冗为短，化“圣”为“凡”。将人们视为深奥晦涩的佛教理论与实修要领，以通俗易懂、简洁明快的语言，呈现给各种层次、各个领域的有缘众生，不仅读之可晓佛理教法之精要，依之实修也可领略如来真如之堂奥。全论的字里行间都充满了其深邃妙智、无缘大悲，以及真挚、朴实的情感。

尤其值得一提的是，本论还有选择地汲取和借鉴了东西方哲学、物理学、心理学等理论精华，在剖析佛经理论和逻辑推理方面，具有融合中外、贯通古今，多学科、开放性的特点，这种具有西方文化语境的佛教诠释方法更成为本论中浓墨重彩的一笔。

对于初学者，本论是一块叩开佛教宝库之敲门砖；对于实修者，本论是一把获取窍诀宝典的金钥匙；对于有志于深读细研佛法经论者，本论也堪称佛教经论之导读指南……

总而言之，因为慈诚罗珠堪布既精通古代传统的显密经论，又懂得现代科学理论知识，更能以利他心付诸实践，相信这部凝聚其多年教言精华的著作，能使每一位读者都为其不共魅力所吸引和震撼，并获得不可估量的利益！

二零一零年中秋佳节

索达吉书于喇荣

目录

为什么现代人越来越没有幸福感

一、现代人的悲剧

希望拥有幸福，是包括动物在内所有具备意识的生命最终极的目标。

在过去，按照绝大多数人的逻辑与先天自生的思维方式，会认为：只要我有钱，就一定会很幸福，没有理由不幸福。随着启蒙运动的大力倡导，西方人开始接受了一种理念，那就是：幸福不在于精神，而在于物质，如果到内在的精神上去寻找幸福，就等同于到没有幸福的地方去寻找幸福，无异于缘木求鱼。受这种文化的影响，人们更是把发展的焦点，转移到外在物质的极大丰富等方面。

但是，随着 300 多年前近代文明的诞生，200 多年前英国工业革命的爆发，到今天为止，现代文明一方面给我们创造了非常丰富的物质生活，另一方面，也让我们面临着很多新的危机：虽然物质越来越丰富，知识越来越多，文化水平越来越高，我们却越来越不会做人，伦理道德的底线也越来越低，甚至沦丧到没有底线的地步；尽管很多人不仅解决了温饱问题，而且拥有庞大的财富，但很多人还是不幸福、

不快乐、不开心。

现代文明基本不重视内在的充实，只知道一味往外去寻找幸福，因为方向错了，所以最后只能是空手而归、一败涂地。人们在物质方面虽然获得了空前的成功，发达程度超越了以往的任何一个时代，但心灵危机也是过去任何一个时代都无法比拟的。

二十世纪六十年代，欧洲与美国的科学家开始研究人类的“幸福指数”这一课题，从这个比较可靠的科学数据来看，人类的“幸福指数”一直都在下滑。

美国从上个世纪的六十年代到 2000 年之间的 40 多年中，人们的收入翻了三番，但离婚率却翻了两番，青少年自杀率增长了 3 倍，犯罪率增长了 4 倍，监狱里的服刑人数增长了 5 倍，抑郁症患者增长了 10 倍……而且，初次罹患抑郁症的患者平均年龄，也从 29 岁下降到 14 岁，不仅成人会患抑郁症，连儿童都开始罹患抑郁症。抑郁症不但赶走了人们的幸福生活，而且还让人生病，甚至死亡。据世界银行和世界卫生组织预测：“在不久的将来，抑郁症将成为全球公众健康的最大问题。”

人与人之间的信任度也一直在下降。六十年代的时候，西方曾做过一个调查，题目是：“你能够信任大部分的人吗？”有 58% 的美国人和英国人投了肯定票。但到了 1998 年，在回答同样问题的时候，能给予肯定答案的人只有 30%。现在，大部分的美国人认为：“现在我们没有办法知道谁是真正靠得住的。”人与人之间的关系越来越冷漠，竞争、攀比、互不信任、互不沟通、勾心斗角、尔虞我诈，一切都为自己着想，形成了无穷的压力，从而导致了抑郁症的高发率。

据世界卫生组织估计，每年全世界有大约 78.6 万人自杀，其比例为每年每 10 万人中有 10.7 人，这意味着每隔 40 秒就有人自杀。其中 80% 的自杀者患有抑郁症。据专家介绍，随着社会竞争的加剧，

轻度的精神疾病，如抑郁症、孤独症、焦虑症等心理障碍疾病将像感冒一样普遍。

针对于此，专家推荐了一个快乐的处方：每天要保持开心的心态。

当然，每个人都知道，如果每一天都能开开心心，当然不会去自杀，不会去跳楼，但怎么样能够每天都开心呢？面对激烈的竞争、巨大的生活压力，怎么能保持愉悦的心态呢？

所以，我们有必要探讨、研究一下：为什么拥有了财富还是不幸福？有什么办法能解决这个心灵危机？该用什么方法让我们更自由、更健康、更幸福呢？

二、幸福、痛苦与外在因素的关系

什么是幸福和痛苦？幸福和痛苦的本质是什么？这是一个人生、科学与哲学上的重大课题。虽然有些哲学问题与我们的生活没有太大关系，但这个问题却与我们的生活息息相关。

有人说：有稳定的收入是幸福；有些人说：有一个和睦的家庭是幸福；有人说：周游全世界是幸福……但从佛教的角度来讲，这些都不是幸福的本质。虽然有稳定的收入就有安全感，在安全感的基础上，有可能产生一种短暂的幸福感，但收入本身却不是幸福，而只是产生安全感的一种客观因素而已。同样，和睦的家庭，惬意的旅游等等，虽然可以暂时缓解工作压力，使人忘却感情的挫折，让我们得到比较舒适的感觉，但其本质却不是幸福。

那么，幸福到底是什么呢？幸福根本就不属于物质的范畴，而是一种内在的感受。这种内在的感受，有些时候和物质有关，有些时候

和物质根本没有关系。痛苦也是一样，比如说，有些穷人就活得非常开心、非常幸福，很自由，很轻松。

现代医学通过脑部扫描发现，很多压力过高的人，比如企业老板、高级官员等等，他们脑部的很多部位，出现了断层。可见，在高度的压力下，人是没有办法幸福的，因为幸福是一种内在的感受，存在于我们自己的小空间当中，很多时候与外界没有关系。无论痛苦还是幸福，都无法与别人分享，也无法让别人替代。

所以，美国《新闻周刊》杂志曾提出一个问题：金钱和幸福，哪个最重要？

我想，对全世界 70 亿人口中的每个人来说，它都是一个巨大的问号。按照过去的理念，有钱就是幸福，没有钱就是痛苦。但无数活生生的生活例子，和清晰明了的科学数据告诉我们：如果我们选择金钱最重要，终将很难用金钱获取幸福。所以，我们曾有的经验与观念都错了，虽然我们自以为是地认为自己掌握了很多的现代知识，却无法超越古人的智慧和经验。

本来，每个人都是为了幸福而活着，怎样过一个比较有价值、有意义的生活，对当今时代来说是十分重要的课题。

倘若忽略了精神上的营养，而仅仅注重物质单方面的发展，就会导致上述一系列的问题。当然，如果温饱问题解决不了，肯定很难有幸福感，这是肯定不用质疑的。但二战以来，欧美和其它许多国家开展了 154 次问卷大调查。所有调查都得出了同样的结论："金钱能够带来满足，但是效果是最小的。"

尤其是到了一定的时候，物质财富与幸福是没有任何关系的。这一切，早在 2500 多年前，佛陀就说得非常清楚了，只是西方人现在才发现而已。

三、痛苦的来源

就像治病需要观察病的来源，从而对症下药，治愈疾病一样，要消除痛苦，首先也要了解痛苦的来源。除了物质以外，佛经里面提出了三种痛苦的来源：

第一个是过度的欲望，此处所指的欲望有可能是对物质的欲望，也有可能是对名声、权力、地位等等的欲望。虽然普通人不可能没有欲望，但假如欲望超标，就会给我们带来更多的压力、更多的不开心与更多的痛苦。

第二个痛苦的来源，是自私心。尽管普通人不可能没有丝毫的自私心，但假若对自私心无有管束、不加控制，它就会没有节制地无限膨胀，最后将导致更多的压力和痛苦。

第三个痛苦的来源，是执著。普通人都会有执著，但执著若是超过了界限，非但不能带来幸福，而且会让我们更加痛苦。

只要有了这三个因缘，即使拥有再高的地位、名声与财富都没有用，一定会饱受无限的痛苦和压力。

（一）过度的欲望，脱轨的列车

从现实生活的角度来讲，欲望是发展的动力；从学佛的角度来说，在某种程度上，诸如我要学佛、我要成佛、我要修行、我要禅坐等等也是一种欲望，但这些欲望不会给我们带来痛苦，而是我们发展的动力。不过，有些欲望，却会给我们带来更多的痛苦。

欲望是如何导致压力与痛苦的呢？首先，欲望可以无限膨胀，而物质给我们带来的满足和兴奋却是有限的。关于这一点，既有科学的证据、佛教的证据，更有我们的生活经验可以说明。

比如说，对一个从乡下刚刚搬到城市的家庭成员来说，能第一次拥有一套小区公寓楼房，他们会觉得兴奋不已、幸福异常，因为与乡下简陋的平房相比，简直是太舒适、太高级了。然而，过了半年、一年以后，这种兴奋与舒服，就会渐渐消失、渐渐衰退。当他们看的越多——很多看似与自己不相上下的人，住进了环境幽静的别墅、品质优良的高端住宅区等等的时候，就会对自己的公寓楼心生厌倦，甚至心生不满。于是他们开始追求更好的住房，并为此承受了各种各样的压力，经历了无数的坎坷，等到终于赚到大钱，买了别墅住进去，一开始也像当年从乡下搬到公寓楼时的心情一样舒畅。但当看到别人住着更好的别墅，开着高档的轿车时，满足感又被不平衡所代替。

由此延伸到一块手表、一个手机，任何以物欲为满足的幸福感，都是短暂而危险的。当一代代的高科技产品出来以后，必将刺激人们更新换代的消费欲。当新鲜劲过了以后，又开始追求新的产品。就像苹果手机，本来已经有了第一代，但第二代出来以后，就再也对第一代不感兴趣，一定要买到第二代，否则就不够时尚、不够新潮，然后是第三代、第四代……

如此循环下去，哪怕临终之际躺在病床上的时候，仍然没有满足，最后就在充满抱怨、仇恨与不满的心态中离开人世。多么失败啊！

所以，用有限的物质来填补无限的欲望空间，是永远不可能的。这只会让我们被欲望牵着鼻子走，如果不控制它、调整它，欲望会更加张狂，最终将会把我们撕得鲜血淋漓、痛不欲生。

有一个估计资料中说：每看一个小时的电视，受其中的软广告和硬广告影响，一周的消费一定会多出四个美元。虽然这种猜测没有科学根据，但逻辑上是说得过去的，因为广告的刺激，会增加我们的占有欲，激发我们的虚荣心。

为什么有些物质条件很差的穷人却会有幸福感呢？因为他们大多生活在偏僻、封闭的地方，周围没有什么有钱人，了解的信息很少，平时看不到太多的电视广告，可避免从中知道有钱人的生活状况，所以会阿Q似地以为，所有人的生活都和自己差不多。这样就不会有更多的需求，无论物质条件多糟糕，也非常安于现状，非常容易产生幸福感。如果没有什么外在的冲击，这种幸福感可以持续到去世。

但是，如果这些人走出了自己原有的生活圈，或看到了更多的广告，知道了有钱人的生活是什么样，他们一定会羡慕、嫉妒、愤愤不平，从而失去原有的幸福。

心理学家现在才知道，佛教一直在这样教育我们，现实生活的经验也告诉我们：所谓的幸福感，建立在满足感之上。当满足感消失以后，幸福感也将随之而衰退。这是谁都无法颠覆的自然规律。

我们必须要知道，自己努力发展的方向究竟是什么？是往健康、幸福发展，还是往不满、痛苦发展？

如上所述，我们的痛苦与幸福，与外在事物没有关系，而是取决于我们的心态：正面的心态获得正面的结果——幸福；负面的心态获得负面的后果——痛苦。

打个比方，每个人都想长寿，不愿意衰老，但长寿就是衰老的主要因素，衰老也是每个人都无法回避的命运，我们只能乖乖地去接受、去面对。面对衰老的威胁，有些人能以平和的心态去面对，而有些人却无法自制，越来越焦虑、空虚、恐惧，这都是自己的心态、意识创造出来的，与衰老本身并没有关系。

很多人认为佛教消极、悲观，这都是不了解佛教教义的偏颇之词，其实佛教既不过分悲观，也不过分乐观。佛告诉我们，要用正确的眼光去看世界、看人生，没有必要刻意地悲观，也没有必要过分地美化。如果把人生过于理想化，则不会有任何的危机意识，一旦发生不测就

难以接受，痛苦万分。

有个美国海军上将在越战中沦为战俘时，总结出的著名心得就是：“乐观者最早死！”他与一帮战友一起被关在监狱里，其中越乐观的人，就越容易先别人而死去，因为他们总是会有一些不切实际的幻想。比如，他们会告诉自己和他人：圣诞节的时候我们会获得自由！结果圣诞节来了又走了，他们仍然没有获得自由。然后他们又会说：复活节的时候我们会获得释放！复活节来了又走了，他们仍然被关押着。这样一次又一次地期望，之后一次又一次地失望，最后他们心碎而死。

所以，保持必要的危机意识，就会多一些面对压力与痛苦的能力。危机感不仅仅是一个观念，它还有一套训练方法。

用佛教的语言讲，这叫做修行。用现代的语言讲，这就是心理训练。这种训练可提升我们的心灵。如果不用这些方法控制欲望，我们永远都得不到幸福感，因为在我们身边，永远都会有超过我们的强人、富人、高官、名人，我们习惯于比较、攀比的心态，怎会不让我们心生失落呢？

我个人认为，佛学是一门涵盖了心理学、哲学和科学的综合学科，任何世间学问与其他宗教，都无法超越它的深度、广度与价值。大家可以看佛教书籍，里面讲得非常透彻，对摆脱痛苦也会有很大的帮助。

（二）离谱的自私，脱缰的野马

不幸福的第二个因素，是自私心。

每个凡夫生下来，就会有先天的自私心，加上后天受到有些文化的熏陶，自私心会变得更加强烈，自己认为美好的东西，绝不愿意与别人分享。

本来分享是最大的幸福之源，如果懂得分享，则哪怕非常微不足道的东西，也会感受到分享过程中的愉悦与幸福。人与人之间的关系，也会因此而越来越亲密。如果整个社会的人都学会分享，人类历史上的所有悲剧就不可能发生。可惜我们却认为，所有好的东西，都只能我一个人拥有，而不能属于别人。

比如说，一个小公司有10个员工，其中一个人的月薪增加了300块，而其他人的月薪都没变化，这个人就会觉得很满足、很幸福。但如果是10个人的工资都同样增长了600块，其中的幸福感就根本没有独自一人增长300块钱的幸福感强烈。

按理来说，收入增长了两倍，应该获得两倍的幸福，但为什么幸福感反而有所下降呢？因为别人也有，所以不开心。如果其他同事的工资都增长了2000块，而自己的工资却只增长了1500块钱，虽然数量是300块的5倍，却不但不会得到5倍的开心，反而非常失落：凭什么自己比其他人少500块钱，太不公平了！

再比如，自己所在的某个圈子里有10个人，其中只有自己一个人拥有一辆非常高档的轿车，就会很有成就感、幸福感。如果后来圈内的每个人都买了同档次的轿车，自己还会有幸福感吗？没有了。此处的开心和不开心，与物质根本没有关系。其他朋友有轿车，并不会降低自己的轿车档次，自己在物质上没有什么损失，但精神上却会不开心。

如果圈里的10个人当中，自己是第8个买轿车的人，那自己就不会有什么幸福感了，只是感觉很平淡，有了一个代步工具而已。如果自己是最后一个买轿车的人，则即使轿车拿到手，也不一定感到开心，只会有一种填补失落的发泄和解气。

这都说明我们都是自私的，只希望自己独占好东西，而不愿别人拥有，但这是绝不可能的事情。

释迦牟尼佛在2500多年前，就把这些理念告诉了我们，但部分人却不但不相信，还给佛教贴上了消极、悲观等标签。在21世纪的今天，很多人不但解决了温饱，而且拥有了巨大的财富，然而现状我们都看到了。

我们要学会放下这些离谱的自私，否则我们的精神就会出问题。如果一生都为虚荣所驱使，我们就绝不会有幸福。虽然普通人不可能立刻放下所有的自私，但如果有人对如何放下自私感兴趣，大乘佛法就给我们推荐了非常多的方法。通过大乘佛法的理念与训练方法去锻炼自己，我们就会逐步变成会关心别人，会分享幸福的人，也即我们平时所说的菩萨。

我们不能认为菩萨就是泥塑的、高高在上、一动不动、不会说话、不会思维的佛塑像，这只是菩萨的形象，而不是真正的菩萨。真正的菩萨，也是看起来普普通通的人。只要努力，所有人都有机会成为菩萨。

当成为菩萨后，不会在小问题上与人计较，而是无条件地奉献，哪怕为了众生鸡毛蒜皮的事情，他都无怨无悔地甘愿奉献。他们的一举一动，都是光荣、伟大的。因为没有自私与欲望，所以他们没有痛苦与焦虑，非常幸福自由。他们的无私奉献，不是说给别人听，或做给别人看，而是发自内心地、无条件地为众生服务，并且愿意牺牲自己的一切。

所谓的服务项目，不但包括扶贫、当义工，最关键的，是让所有人明白世界的真相、人生的真相，让所有人彻底摆脱轮回痛苦——物质贫乏的痛苦与精神空虚的痛苦等等。

菩萨与非菩萨的界限就是放下自私心，从骨子里关心天下所有的生命。此处的生命，不单是人类，也包含了蚊子、蚯蚓等在普通人眼里根本不当一回事的小生命。虽然从某些人的角度来说，动物的生命

也许没有任何价值，但是对动物自己来说，却有着珍贵的生命价值。比如说，人类不希望有蚊子，认为蚊子是害虫，该被打死。但假如换一个角色，从蚊子的角度来说，他的生命却是异常宝贵的。我们没有资格为了自己的利益去伤害任何一个生命。

如果有害无利或弱小微贱的东西都可以消灭，那假如真的有外星人，他们的智慧、知识都超过了人类。那么，当有一天比我们更有实力的外星人来侵略地球的时候，我们能不能也用上述逻辑来说服自己接受外星人的侵略与凌辱呢？我们还会不会说这是合理的呢？我想答案一定是否定的。既然如此，那我们又凭什么去杀害其他小生命，或伤害另一个弱势群体呢？

我们不能一切都从自己的立场去判断，永远只考虑自己的利益，永远都以自我为中心，把自己的观点强加给别人，这就是佛教中名副其实的平等观。人类历史上发生的所有悲剧，其衍生、发展的源头，就在于不平等。所以，我们可以这样说，佛教是和谐、平等的文化。很多人因为不了解佛教，只是从外表上看到佛教的一些宗教色彩，而没有进行深入的研究，也许不会同意这种说法，但相信对佛教有所研究的人，都会有同感的。

所以，我们一定要下决心，努力让自己有一天能成为有能力帮助别人的菩萨。当然，这说起来很简单，做起来却并不容易。

也许有人会说，我既没有钱，也没有名声，怎么可能帮助众生呢？有钱有势并不代表有能力帮助别人，无钱无势也并不意味着没有帮助别人的条件。有一本书的书名，就叫《穷得只剩下钱》。我想，对不太了解金钱的人来说，这个题目也许有点别扭，既然有钱，怎么会是穷人呢？但了解金钱本质的人却知道，这话说得没错，有钱不是富裕的全部内容，没有钱也并不代表贫穷。即使没有钱，同样也可以给人以精神力量，让别

人明白一些道理，之后从精神的痛苦中摆脱出来。

同时，我们也要反问自己，什么样的人才能完成拯救众生的工作呢？只有像释迦牟尼佛这种智慧已经发展到顶峰，把所有的自私、欲望等等都断除的人，才能完成这个工作。

打个比方，一个普通人要想成为大学教授，首先自己必须去念书，等具备了相当的知识与经验之后，才能胜任教书的工作。同样，要帮助众生，最好能先向释迦牟尼佛看齐。

现代人在享受西方科学成果的同时，也接受了很多西方的垃圾文化。目前的现状是我们越来越浮躁，连静下来坐一个小时都办不到，不想看书，更不可能禅修，这样恶性循环的结果，又如何能得到幸福呢？

我建议大家在追求物质享受的同时，也要将现代文明与传统文化结合起来，并落实到生活与工作当中，这样一方面对身边的人有帮助，另一方面自己也能活得很开心。

（三）过度的执著，无形的杀手

痛苦的第三个来源，是执著。

什么叫执著呢？

举个例子，两个人感情非常好的时候，其中一个人的一举一动都会对另外一个人产生非常大的影响，这就是在乎、执著的结果。很多家庭、夫妇之间的矛盾都是执著产生的。如果有一天两个人真正分开了，互不关心、互不执著、形同陌路，则相互之间不会有这么大的影响，无论对方对自己好不好，都无所谓，更不会紧张计较、频生痛苦，这就是没有执著的表现。

执著有很多层次，从高层次来讲，佛教认为，把周边的一切包括人和物质都看得非常实在，就是执著。执著会产生欲望，随后导

致痛苦。

不要说佛教，包括科学都告诉我们，世界并不是实有存在的。

以颜色为例，物理学家告诉我们："颜色不存在于物体的本质当中，而是在观看者的眼中，是由物体发射或反射出某种频率的光所引发的感觉。"物质的颜色，只是频率、波长不一的光波投射到我们的眼中而产生的幻觉，并不是真实、客观的东西。关于这一点，释迦牟尼佛在2500年前就告诉我们了。

但我们仍然会把衣服的颜色当作真实存在的东西，经常到商场去为自己搭配各种各样的颜色，并挑剔、嫌弃过时、老土的颜色。很多有钱人每天穿什么颜色的衣服，佩戴什么颜色的饰品，房间布置成什么颜色，都是由私人设计师或电脑选配的，可谓精心、讲究到了极致。为了变换衣服、房间的颜色，花费了很多的金钱，付出了很多的代价。

想必各位都看过《黑客帝国》，这个电影所传达的理念就是：整个世界不是真实的，而仅仅是一个电脑程序。将电脑植入人的大脑，然后通过程序来感知世界。虽然这是科幻电影，但该片的导演，是对佛教很有研究的。他拍摄此片最重要的意图，是想告诉大家：世界就像一个电脑程序一样虚幻不实。电脑程序一旦有变化，世界就会发生相应的变化，如果电脑程序崩溃，世界就会瓦解。

佛告诉我们，就像晚上做梦的时候，在梦里看到的所有东西都显得非常真实，与现实生活完全没有两样，但醒过来以后，才知道原来都是假的一样，我们的现实生活也是一场梦，而且是一场多生累劫无法醒来的梦。除非有一天我们能学佛，懂得佛法的道理，之后像禅宗所讲的明心见性、恍然大悟或者顿悟，才能让我们从红尘大梦中醒来。虽然这并不是每个人都有的机会，但在懂得这些理念之后，我们就能把一切东西，像《金刚经》当中所讲的一样，当作"梦幻泡影"，那

样就不会活得这么辛苦、这么累。

当然，如果真的有一天，我们恍然大悟了，也不会像很多人担心的那样，放弃家庭、放弃事业，从而消极遁世、不负责任。很多证悟了的菩萨，其外表可能是一个领导、商人或清洁工，但他们的内心却不会把世界看成实有的东西，而是随缘——随着因缘走。他们知道，现实生活中的所有事物，都逃不脱因果循环的罗网，都不是随着我们的喜好而发展的，不会为人的意志所转移，该发生的就会发生，不是我们想有就有，想没有就没有的。虽然我们的主观意识无法改变世界，但我们可以调整自己的心态，以正常、健康的心态去面对客观的处境，这样也能增强幸福感。

这些理念并不是教条，我们可以用现实中活生生的事例来证明：比如，用我们的肉眼去看，瓶子是静止的，瓶壁的分子之间也是紧致细密，没有任何空隙，不会漏水的。哪怕我们瞪着两只眼睛看一整天，也看不出瓶子在运动，但是，物理学告诉我们，瓶子是运动的，科学家称之为布朗运动，因为第一次发现这个秘密的科学家叫布朗。

实际上，释迦牟尼佛在2500年以前就告诉我们：一切有为法，都在因果当中循环、生灭。

物理学是用运动来表述瓶子的状态，但佛教所用的生灭一词显得更加确切。譬如说，就像地球围绕太阳运转一样，原子核周边的电子一直都在围绕原子核运转，其运转速度可以高达上千公里每秒，物理学中称之为运动。我们可以假设，电子的转动是从东边出发，之后运转到南边，然后再走到西边、北边的位置上，或者是往相反的方向转动。

但佛学告诉我们，实际上，经过东边的电子，根本不是经过南边、西边与北边的电子，因为东边的那个电子在位于东边

的当下已经消失，后面的所有电子，都是新诞生的。所以，用生灭来描述更为精确。

同样，用我们的肉眼看楼房，包括地板、墙壁，都感觉是静止的，但世界上根本就不存在一个静止的楼房。我们看到的这么多的静止物体从哪儿来的呢？都是地地道道的错觉，来自于高速运转的一种错觉。所以《金刚经》里说："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。" 既然一切都是幻觉，那我们还有必要这么执著吗？这样反复思考，就比较容易断除执著，这是佛陀给我们指出的缓和压力的方法。

很多人根本不知道，我们自己的内心，也有它演变的自然规律。多年以来，现代科学对物质方面的研究尤为重视、尤为突出。对精神领域的研究，似乎刚刚开始。但是，对我们个人来说，幸福与不幸福，却与内在的精神有密切的关系。要追求幸福，就需要正确的方法。

从佛教的角度来说，执著是痛苦的首要因素，物质等等都是次要的。所以，单靠外界的物质条件来让自己获得幸福，是不可能的，即便物质具备这样的能力，地球也没有这么多的资源。比如说，虽然美国人口还不到全球人口的5%，但他们却消耗着全球资源的34%。如果全球70亿人口都想过上美国人的生活，就需要三到五个地球才可以承担，这显然不可能。所以，要想获得幸福，只有调试自己的内心，并适当地往内心去寻找。

在得知痛苦的来龙去脉以后，首要工作就是如何解决这些问题与矛盾。佛陀认为，解决痛苦有两种方法：一是通过一些观念来改变我们原有的认识，从而缓和我们的压力；另外一种方法，就是禅修。佛学一直都在着力于此方面的研究，并给出了一定的答案、方案。若能吸收并实践这些理念，再加上现代科学赋予人类物质财富的完美结合，

也即现代文明和传统文化的结合，就能让我们在拥有足够物质的同时，设法控制精神上的上述三个缺陷，把心态调整到最佳状态，拥有丰富的精神财富与健康心灵。这样，就能使我们的生活越来越健康、越来越幸福，也能使整个社会往健康的方向发展。

如何面对痛苦和幸福

许多佛教徒虽然懂得不少佛教理论，甚至还学过五部大论——中观、因明、俱舍论等深奥的佛法精华论著，但因为修行的问题没有解决，所以无法处理好生活中出现的各种矛盾，无法将学到的佛教理念落实、应用到生活当中，时常被生活中千奇百怪的难题弄得焦头烂额。

按理来说，修行人与普通人解决问题的方法应该是不一样的。但因为我们的学佛往往停留在字面上的理解，修行却没有跟上，所以只有听经闻法的福德，不会有实际的效果。面对生活的重重压力时，也与非佛教徒毫无两样。在这一点上，我们都需要进步、需要成长。

一、如何面对痛苦

六道轮回处处皆是痛苦，不是苦苦就是变苦，不是变苦就是行苦，尤其是末法时代，更是离不开痛苦。尽管所有生命都不愿意接受痛苦，但不管愿不愿意，所有的生命都要面对痛苦，谁都无法逃避。

世人没有面对痛苦的方法，所以渴望幸福，害怕痛苦。包括动物

也一样——都希望不愉快的事情早点过去，幸福快快来临。在这样的期盼中，一生就这样蹉跎过去了。

修行人也会面临痛苦和幸福这两种境遇，如何把幸福，尤其是痛苦，转变成修行的助缘、顺缘，就显得非常重要。如果没有正确的方法，痛苦和幸福就会变成修行的障碍，这样不但修行没有进步，连正常的生活都会受影响。

在面对痛苦时，如果能以正知正见去对治，痛苦就不一定有害；反之，如果没有正知正见，痛苦就会让我们心烦意乱、焦躁不安，甚至走上绝路。

我曾经写过麦彭仁波切的一个“如何转病苦为道用”的修法（见《慧灯之光》壹），但我们面对的不仅是病苦，而是现实生活当中各种各样的痛苦，该怎么样去面对呢？

此处我不是凭自己的经验，而是根据以前的高僧大德们丰富的修行经验、教言与证悟，来为读者作简单的引导。

面对痛苦的方法，可分为四个阶段：一、认定什么是痛苦；二、确定痛苦的来源；三、战胜痛苦；四、解决痛苦的方法。

（一）什么是痛苦

从佛教的观点简单地说，痛苦不是物质，也不是任何物质的运动，而是精神的一种特殊感受。

感受是属于精神领域特有的东西，钢筋、水泥、砖头、玻璃等物质不会有感受——既不会感到痛苦，也不会感到幸福。人死了以后，尸体也和石头、砖头一样，在接触外界的任何东西——地、水、火、风时，都不会有反应。因为它没有意识，所以感觉不到任何痛苦或幸福。

精神可分为两种：一种叫做分别精神，也即“分别念”；另一种叫做无分别精神，也即“无分别念”。

眼、耳、鼻、舌、身的感受只有感受没有思维，所以叫无分别念。当我们生病的时候，不管我们的意识怎么样想，身体却能分分明明地感受到一种强烈的痛苦，这就是无分别念。

当看到、听到一个东西的时候，以第六意识去思维、分析对境的好坏与否，就叫做“分别念”，第六识所感觉到的痛苦就叫做分别念的痛苦。

（二）痛苦的来源

因为痛苦或者快乐产生时，能检测到大脑某个部位的脑波会有所变化，所以有些人认为：痛苦与快乐是大脑活动的产物。其实并非如此，大脑只是一种工具而已，意识依靠大脑可以辨别、感受外面的东西，但痛苦与快乐本身却不是由大脑产生的。

佛学经典中多次探讨并论证过，痛苦来自于我执或执著，这是从另一个角度讲的；此处的结论是痛苦和幸福的产生不是来自于外界，而是与我们自己的观点、习气或习惯有着密切的关系。所有的痛苦都是我们自己的执著创造的。

无分别识的痛苦多半与我们的意识没有太大关系，当修行能力达到一定水平的时候，也可以转变无分别识的痛苦。但目前我们要转变的是第六意识的痛苦，也即分别识的痛苦。

譬如，当我们开着一辆昂贵的名车时，也许会觉得很有面子、很了不起，傲慢当中夹杂着轻飘飘的快乐，这种快乐就来自于第六意识。从无分别识的感觉而言，开名车与开好一点的普通车不会有那么大的差别，但第六识却觉得非常不一样。同样，当我们穿名牌衣服时，也会有满足、快乐、洋洋得意的感觉，这也不是名牌衣服创造的，而是我们的意识创造的。因为从无分别识的角度来看，质量好一点的衣服与名牌衣服的触觉是一样的。如果一个人不懂得辨别牌子的真假，另

一个人拿一件普通衣服给他穿，并告诉他那是世界顶级名牌，他也一样会产生满足、快乐的感觉。

当有一天，我们失去了名车，穿不起名牌；或当我们发现邻居有更好的房子、车子时，痛苦又开始萌生了。虽然我们仍然有衣服穿，不会挨饿受冻，无分别识已经满足了，但分别识却会觉得丢人现眼、低人一等。可见，这些感觉都是第六意识创造的。

虽然佛陀不否定物质生活也可以带来一部分幸福，世上有少量表面的幸福也来自于外界。幸福与痛苦并不是与外界完全没有关系，但这并不是最主要的关系。幸福本身并非来自外界，而是来自内心。要想获得幸福，只有往内心去寻找；要真正解决痛苦，也只有往内心寻找解决的方法。所以，我们不能迷迷糊糊地做着金钱能带来所有幸福的美梦，因为金钱不能带来所有的幸福。

启蒙运动时代的代表人物法国思想家伏尔泰、机械唯物主义者拉梅特利在内的很多西方哲学家都认为，痛苦与快乐来自于外界，幸福不可能从内心产生，要寻找、追求幸福一定要在外界去寻找。因此，西方人长期以来，一直鼓励人们往外追求幸福、寻找快乐。

一般人本来就误以为幸福快乐来自于外界，再加上这些学者们的大肆鼓吹，所以在西方工业革命以后的几百年中，大家都拼命往外去追求幸福，但众所周知，尽管近年来西方发达国家的国民收入越来越高，但幸福指数却越来越低。到了今天，越来越多的人开始感觉到这种追求是错的，一切的努力可以说都已经走向失败了。

佛教的精神导师们一再告诉我们，内心不要太脆弱。内心脆弱的人更容易产生痛苦。

什么叫做内心脆弱？什么样的人会内心脆弱呢？

坚强和脆弱也许与遗传有一点关系，有些人生来就比较坚强，有些人先天就比较脆弱。但绝大多数来自生活环境、教育背景以及自己

的习惯。从小生长在富裕家庭当中，然后又在贵族学校读书出来的人，相对来说精神比较脆弱。因为精神脆弱，所以在任何问题上都很计较、很挑剔。这样的习惯养成以后，问题会越来越严重，以致发展到对任何人、任何事和任何环境，都产生强烈的反感，对所有东西都看不顺眼，找不到真正的满足感。最后的结果是觉得生活没有意义、没有乐趣，最终可能会走上极端的路。

所以，我们要学得坚强一些，不要让痛苦轻而易举地就在心里生起。

总而言之，痛苦的主要来源就是自己的执著。

（三）战胜痛苦

此处所谓的战胜痛苦，并不是彻底断除痛苦的根源，从此以后再也不发生类似的痛苦。只有最后解脱的时候，才可以达到这样的目标。就目前而言，用修行的方法把痛苦转为道用，使痛苦不至于影响自己的修行与生活，就叫做“战胜痛苦”。

现实生活中遇到的痛苦有可能来自于金钱、感情、婚姻等等，没有修行的普通人很难战胜这些痛苦。一般人会在外界中去寻找痛苦的根源，他们解决痛苦的方法，也是改变外境。比如说，假如一个人对另一个人很不满，若不解决这个心病，就会一直窝在心里，让自己很痛苦。为了解决这个痛苦，他就可能会去打人、杀人，实际上最终并没有战胜痛苦。只有名副其实的修行人才不会受到痛苦的影响，才能真正地战胜痛苦。

（四）解决痛苦的方法

我也了解过一点儿心理学的治疗方法。我个人认为：虽然那些方

法对有些人有帮助，可以让当事人暂时轻松一点，但终归是临时性的帮助，而不是行之有效且一劳永逸的办法。

有一位心理医生说：有人因为婚姻问题而痛苦时，他会告诉当事人，想象把对方装在一个箱子或口袋里，关严上锁以后，从十几层楼上的窗户扔出去，然后想象这个人再也没有了，他已经从这个世界上、从自己的生活中消失了，这样心里也就比较容易离开对方、放下对方。再出问题时，又故技重施。这个办法虽然看起来很好笑，但对有些人还是有一点缓冲高压的作用，却不能解决根本问题。

凡夫总是这样，每当遇到痛苦时，第一个反应是想把外在世界的痛苦连根拔掉，但对凡夫而言，有些东西是无法推翻和断除其根源的，只有兵来将挡、水来土掩，用卓有成效的不同方法去面对。

佛教解决痛苦的方法可以分为两种：一是从世俗谛的角度来解决；二是从胜义谛的角度来解决。

1. 世俗谛的方法

当遇到痛苦、自己做错事或失去执着之物等等的时候，应该从两个角度去考虑：第一，通过修行减轻痛苦；第二，也是更重要的，是将痛苦转为道用。

（1）制止、消除或减轻不愿意接受痛苦的心态。

应当思维：我这样痛苦不但于事无补，而且伤心痛苦也是有害身心的。

轮回当中肯定会有很多痛苦等待着我们，每个凡夫的命运都大同小异——都有生老病死，所有人终究都会死掉。怎么样死去，谁都说不清楚。父母可能会离开我们，婚姻、家庭、感情、金钱、工作上也会出现一系列的问题。遇到痛苦的时候，如果始终都是拒绝、抵抗、逃避，不敢面对、不敢承受，只能说明我们的抗压能力很差，内心不

堪一击。因为内心非常脆弱，无法面对和接受痛苦，出于本能而习惯性地逃避痛苦，时间长了，我们的内心只会越来越脆弱。任何问题都斤斤计较、挑三拣四。外在环境再好都没用，什么都看不顺眼。

长此以往，只会导致内心越来越容易受到伤害，没有任何东西让自己感到幸福。这样给我们带来的创伤更大，最终肯定会在痛苦面前倒下，使自己成为最大的受害者，而没有任何益处。所以我们现在就要做好充分的准备，在没有遇到问题之前，一定要锻炼自己的心智，否则即使理论上知道痛苦和幸福来自内心，但关键时候却用不上。

不同的人看相同的问题，结果也不一样，这也与当事人的内心有着很大关联。一般来说，凡夫的内心脆弱易感，而圣者的内心却非常坚强。譬如说，在佛陀即将圆寂时候，周围有很多阿罗汉和修行人围绕着。虽然大家都知道释迦牟尼佛要圆寂了，自己将失去一位伟大且不可多得的导师，但所有在场的阿罗汉都很平静，唯有阿难因为没有证悟，还是凡夫，所以在释迦牟尼佛床角哭哭啼啼、悲痛异常。阿罗汉们并不是不恭敬佛，但因为他们已经证悟了空性，所以超越了痛苦。

综上所述，痛苦不一定是痛苦，幸福也并不一定是幸福，关键在于怎么去看待。

最好是通过打坐的方式静下来去思维，而不是边工作，边走路，边想。

比如说，当自己失去某个心爱之人或物，感到痛不欲生的时候，就打坐去思维：失去的东西能不能恢复呢？如果能恢复，那就不需要像现在这样伤心欲绝，只需恢复、还原就可以；如果永远都不可能恢复如初，那我就只能面对、接受这个现实。

也许刚开始会没有效果，甚至宁可痛苦、难受，也不愿意这样去想，但只要坚持，慢慢就会想通这个问题。失去心爱的人或物是轮回中必定面临的自然规律，不仅我一个，所有人都将会有这样的一天，

只是时间的早晚而已。痛苦只能折磨自己，对自己的生活、工作、修行各方面都有很大的负面影响。通过反反复复地思维就能说服自己。虽然这些方法比较简单，但若能真正运用到生活当中，是非常有帮助的，大家都应该去试试。

若能依靠这个简单的方法去面对痛苦，闯过一个个的难关，之后就会发现，不但再大的痛苦自己都能顶得住，而且痛苦也可以不再是痛苦，会发现其自身也有很多优点，它的正面作用要比负面作用多得多。就像有些治疗手段虽然让病人很难忍受，但治疗结果却出奇地有效一样。所以不能习惯于抗拒痛苦，而要学会面对痛苦。

但是，在修四个对治力的时候，却不能这样得过且过，而是要对过去的罪业深深地感到后悔，并对罪业的苦果生起极大的怖畏之情。对罪业越有后悔心，清净的能力就越强。

世间人也许会不理解：为什么要接受痛苦呢？正因为如此，他们永远也不会得到真正的幸福。

佛经中讲过这样一个故事：有一个人在当国王的时候，过着豪华奢靡的生活。因为没有忍受过一点不舒服，所以在铺了十八层各种丝绸床单的下面有一粒豌豆，他都能感觉到，并且不能忍受。后来他不但失去了王位，而且一贫如洗，过着贫苦窘困的生活，只好到山上砍柴维持生计，因为连一件上衣都没有，他只能光着膀子背柴。天长日久下来，他不但丝毫感觉不到痛苦，还觉得很正常。

虽然这只是个故事，但现实生活中也有类似的例子。

如果遇到一个痛苦时，不是消极地抗拒，而是勇敢地面对。过了这一关，下次遇到类似痛苦的时候，就可以坦然、平静地接受，这样自己就战胜了这个痛苦，也就成为了这次与痛苦较量的胜利者。长此以往，就可以增强自己的心力，战胜所有的痛苦。

（2）对痛苦发起欢喜心，勇敢地面对、接受痛苦，化痛苦为修行的助缘。

若能掌握内心的奥秘，一旦遇到痛苦，不但能勇敢、坦然地面对痛苦，还会因为懂得痛苦和幸福是难得的修行机会，而生起欢喜心。

世间常听到一句话：化悲痛为力量——把伤心、难过、悲痛甚至痛不欲生的情绪，都转化为修行路上前进的动力。

如何转化呢？有七种修法：

① 化悲痛为出离心

这个修法的原理是：把痛苦和出离心融合在一起修持，就可以把悲痛欲绝的痛苦转化为出离心，而且效果非同寻常。

修法有两种：打坐观修和出坐以后的思维

第一，打坐的修法：

先以毗卢七法坐式坐在禅垫上，然后依次修皈依、发菩提心、排浊气、祈祷上师三宝化光融入自心。之后开始思维：

轮回当中不可能没有痛苦，所有众生都一样会有痛苦。上至国家总统、高官富豪，下至平民百姓、小偷乞丐，乃至蚊蚁等小生灵，都有痛苦。遇到痛苦的时候，金钱、权利都无法解决，唯一的方法就是把痛苦转化为道用。

给我造成痛苦的，就是我自己的执著。对任何东西有执著，它就一定会给我们带来痛苦。

所以佛经上一再告诫我们：要放下！

放下就是不执著，只要不执著，就不会痛苦。

佛陀告诉我们：因缘产生了世间的一切。痛苦与快乐的缘是客观因素；因，是我自己的执著。

比如说，上一世或再上一世造成的善业或罪业都是让我们流转轮

回的因缘。即使是阿罗汉，此生也有很多过去的业没有消尽。若能断除执著，过去的因就无法成熟。就像种田，即使有了种子这个因，但如果没有潮湿、温度、阳光等缘，也没办法发芽。我们过去的善恶，就像一粒种子。如果没有执著，也没办法成熟。

佛陀告诉我们，万事万物是无常、有漏、痛苦、空性的，不值得我们去执著。若能通过修行，体会到佛说的这些道理，就能放下执著，远离痛苦，获得解脱。

在轮回这么一个恶劣的环境当中，一切都是变幻莫测、不由自主的，包括我自己的内心，也一点都不自由。贪心、嗔心、愚昧、嫉妒、傲慢等烦恼会让我心烦意乱、不得解脱。没有自由的人一定会跟着外境的变化而变化，这很正常，没有什么值得大惊小怪的。

如果我能像佛菩萨和阿罗汉那样，不随外界的变化而变化，始终保持如如不动、平稳悠然的心态该多好啊！

遇到这样的痛苦也不是第一次经历了。在无始以来的轮回中，我肯定经历过成千上万次类似的痛苦，甚至还有过更大的痛苦。在没有得到一地菩萨的果位之前，所有凡夫不仅曾经有很多痛苦，未来还会面临更多、更残忍的痛苦。但我到现在还没有厌倦这个世界和轮回，还没有出离心，还希望在轮回中得到幸福。我真是愚昧透顶、蠢不可及。

尽管对我自己而言，这次经历的痛苦是巨大的痛苦，但与地狱、旁生、饿鬼的痛苦相比，我这个痛苦根本不算什么。如果这点痛苦都无法接受，以后又如何去面对地狱、旁生、饿鬼的痛苦呢？如此看来，除了修行与解脱以外，世上任何东西——金钱、名声、地位、婚姻、家庭、感情等等的一切，都是暂时的，没有意义。我一定要好好修行、追求解脱，如果再不修行，后果是非常可怕的。这就是出离心。

第二，出座以后的思维：

当我们遇到痛苦的时候，走路、坐车等随时随地都可以思维上述

的内容。

这样观修之后，就能把痛苦转化为修行道路上前进的动力，这也称为化痛苦为道用。

这个修法可以起到两个作用：其一是通过思维可以平静地接受痛苦。其二，不仅能接受痛苦，还能把痛苦转化为道用，变成修出离心的动力。

修出离心、菩提心，就是断除执著的有效方法。

一定要有针对性地处理事情，要将一切矛头的焦点对准执著，将执著彻底斩除。没有针对性地烧香、拜佛、念经等善法虽然好，但不能彻底解决问题，这一点非常关键。

就像有些专修断法古萨里的人，会故意去到一些鬼神出没的地方，砍断树木、破坏神山，以激怒山神、鬼魅等等，之后就会出现打雷、刮风等各种各样的恐怖景象。因为能感觉到鬼神的存在，所以此时我执会特别明显，即使是平时胆大包天的人，也会吓得魂不附体——这次我逃不掉了，只有死了，怎么办啊？当这个想法出来的时候，立刻观修般若波罗蜜的断心修法，效果会出奇地好。

同样，遇到巨大痛苦的时候修出离心，与没有痛苦的时候修出离心，前者的效果要好得多。

常听到有人说，这种痛苦为什么又轮到我头上了？肯定是我们呀，我们的内心如此不自由，痛苦必然会降临到我们头上。

没有修行的人，因为不相信轮回、因果，以为死了就可以一了百了，所以往往会走上极端的路。

修行人却可以通过佛陀的教育知道轮回的本性，继而勇敢面对痛苦，并生起强烈的出离心。这就是我们最终要达到的结果。

② 悲痛转化为皈依

由于亲身经历了巨大的痛苦，所以能真切地体会到轮回就是痛苦的聚集地，无论再有钱、有地位，都不能避免痛苦。

比如说，在一个和睦的家庭中，夫妻、兄弟、姐妹非常好，大家都希望能这样一辈子在一起，相亲相爱、其乐融融。但总有一天，其中的某个人会去世，如果没有心理准备，家人就会感受巨大的痛苦。

金钱、名声等所有的东西都是一样，越是有执著，越会给我们带来痛苦，只要流转轮回，痛苦就无法解决。

能解决痛苦的，不是其它怙主或依处，不是父母、朋友、同学，而是佛、法、僧三宝。依靠佛陀与僧众，按照佛的指导去修行佛法，才能断除烦恼与执著，放下执著之后，世上所有的痛苦都能在当下一瞬间彻底断除。

但很多人的想法恰恰与之相反，遇到痛苦的时候，第一反应不是设法控制自己的心，放下执著，而是千方百计想创造一个外在的条件来让自己不痛苦。这是凡夫无始以来的一贯做法，但我们却一次又一次地失败了，从来没有成功过，所以至今都是凡夫，没有断除烦恼得到解脱。

如今依靠过去的福报让我们有机会得到一个人身。我们一定要利用此人身脱离轮回，其首要条件，就是皈依三宝。在深深体会到佛法僧的智慧和能力之后，就会虔诚、急切地希望皈依。

没痛没病的时候，虽然也知道医生和药物的作用，但感受却不是那么真切与强烈。只有自己生病的时候，才能深深体会到医生的重要性和必要性。皈依也是一样，因为已经亲身感受到痛苦的逼迫，所以想逃离的意念要比平时修皈依的急迫感强得多，这样就能把悲痛转化为皈依的因缘，并修出发自内心的皈依感。这样一来，悲痛不但不是违缘，反而成为修行道路上前进的动力了。

若能想通这些道理，就能适当控制自己的执著，执著降低一点，痛苦也将随之而减弱；痛苦减少了，修行也会有进步，这样就有了双重的利益。

③ 消除傲慢心

有些凡夫平时如果有点钱财、权利、才华、学问或其他值得夸耀的东西，就会非常傲慢，自以为了不起，以为自己是上层人物、社会精英；有些佛教徒因为没有好好修行，稍微闻思了一点佛教理论，或守持了某些清净戒律，就会有高人一等的感觉。当痛苦来临的时候，一切都崩溃了，那时就能深深体会到：虽然修了这么长时间，但遇到这么小小的痛苦，我都承受不了，可见自己的修行是多么的差劲，我有什么值得骄傲的？这样一来，不但傲慢心自然而然荡然无存，而且以后也会加倍努力地闻思修。

如果没有亲历难以堪忍的痛苦，仅靠观想式的修行，是很难达到这个效果的。所以我们要对痛苦充满欢喜心，通过痛苦的磨砺让自己的内心真正坚强起来。从此以后，再大的痛苦和违缘都不怕，任何困难都不但不会阻碍我们的修行，反而会让我们的修行有长足的进步。

④ 清净罪业

遇到巨大痛苦时，相信因果轮回的人就会去思索：虽然我这辈子没有做错过什么事，但痛苦不可能无因无缘地从天而降。每个痛苦都有一些客观和主观的因素：因为我过去造了罪，现在才会承受这个果报；仅仅这么小的一点痛苦都把我折腾得这么厉害。如果有一天更严重的罪业果报成熟了，我将如何面对？如果现在仍不悔改、继续造罪，以后还将承受更大且无穷无尽的果报，这样恶性循环下去将永远无法摆脱轮回。就像生病必须清除病根一样，如果不要有痛苦，就必须清净过去所造的杀、盗、淫、妄等罪业。

清净罪业的方法有两种：一是在未受果报之前忏悔罪过，从而消

除业障，以后不再承受果报；二是接受罪业成熟后的果报，从而消除往昔所欠的业报。

痛苦在无形中告诉我们：面对痛苦本身就是偿还果报。就像粮食成熟的时候，它的种子也不存在了一样。感受痛苦以后，很多罪业也随之而清净了。承受就是消业，幸亏自己的业没有成熟在地狱、饿鬼、畜生道中，而是成熟在人间，这应该是好事，我应该为此而高兴。若我懂得取舍，就可以利用这个痛苦做很多对今生来世有帮助的事情，而且能让我意识到清净罪业是多么的重要，之后会全力以赴地以四对治力修金刚萨埵，把悲痛转化为解脱的顺缘。

另外还应该想到：这个罪业的果报是如此地残忍和难受，虽然给我带来了一些好东西，但我还是不希望这样的痛苦重演。那所有的众生也不会希望这样的痛苦降临，我们还应该为救脱众生的苦难而发菩提心。

养兵千日，用兵一时，长期的闻思修就是为了面临生老病死等痛苦。虽然学习因明、中观等五部大论很好，我们非常赞叹，但这些理论对现实生活的支撑力究竟有多大？我们需要思考一下。如果没有证悟空性，这些都无法发挥作用。遇到痛苦的时候，即使理论学得再好，也一样会手忙脚乱、不知所措，修行、生活都会乱套。而此处介绍的方法却是很基础的修法，对实际生活非常实用，随时随地都可以学以致用。希望我们遇到痛苦的时候，都能即时采用这种方法，这样就能无所畏惧地面对困难了。

修的时候专修一种，还是每种都修，可以自己安排，怎么修都可以。但在一座当中最好只修一个法。

⑤ 痛苦转化为行善的动力

在承受痛苦的时候，我们也可以转念一想：好在自己还是在承受人间的痛苦，如果真有一天，自己必须面对地狱、饿鬼道、旁生道的

痛苦了，那又该如何应付呢？所以我应该为眼前的痛苦而庆幸。

想不接受痛苦，就一定要积累福德，制造不痛苦的因，那就是行善，这是因果的自然规律。

虽然平时我们也懂得这些道理，但在面临痛苦的沉重打击之后，才能深深体会到世间轮回并不是像我们想象的那么完美、幸福，而是苦难重重。这样就能把痛苦转为行善的动力。本来学佛的人在行善、断恶方面就比较精进。通过体验痛苦，就会更加努力地精进修行。

⑥ 痛苦转化为慈悲心

大乘佛法的灵魂是菩提心；菩提心的基础是慈悲心。没有慈悲心就不可能有菩提心。

什么东西能让我们不由自主地产生慈悲心呢？那就是痛苦。当深深体会到轮回众生都会面临巨大痛苦，自己哪怕再痛苦，还听过一些佛法，懂得一些佛教道理，知道所有的痛苦都是自作自受，是过去罪业造成的因，可以用因果道理来安慰自己，但其他众生却不懂这些道理，所以就会仇恨满腹、怨恨不休，同时更是痛苦不堪，更没有自由回避和逃避痛苦。这时，我们就很容易产生同情心和慈悲心，诚心诚意地希望所有众生远离痛苦，愿意将自己的幸福与他众的痛苦相交换，就叫做慈悲心。

此时最重要的就是修慈悲心。在修慈悲心的过程中会有两种结果和利益：其一，在修慈悲心的过程中，因为懂得了这些道理，所以能减轻我们的痛苦；其二，通过面对痛苦而产生大悲心，再面临痛苦时，也能应对自如了。

从很多人目前的现状来看，我们最急于要学的，既不是大圆满或其他密宗大法，也不是中观和因明等高深理论，而是如何处理现实生活中的一些问题——病痛、衰老、工作不顺利、家庭不和谐等等。

这些修法平时要认真对待，如果平时不修，遇到痛苦的时候，临

时抱佛脚，就不会有任何效果了。

⑦ 痛苦转为利他心

痛苦的根源是自己从无始以来直到现在都有的爱我执。在任何问题上，首先把自己的事情作为头等大事，一切为自己考虑——为自己的幸福去破坏他人的幸福；为自己的健康去毁坏他人的健康乃至生命，丝毫没有利益众生和爱护众生的心。为了这个爱我执造了罄竹难书的罪业。如今感受的痛苦只是无数果报汪洋之一滴，但对我的打击都如此沉重，让我伤痕累累、无力直面。

我们清楚，所有痛苦的来源就是爱我执。因为有了爱我执，就一定会造业，会为了自己的种种利益去杀盗淫妄，之后必将面临成熟的果报。承受果报之际，又不懂得一切都是作茧自缚、自作自受，而将一切都怪罪于他人，继而产生无法遏制的仇恨，并因仇恨而继续造业，这样恶性循环的结果就是永无休止的苦难轮回。如果不想再感受痛苦，就不能再像以前那样有爱我执，一直都为自己算计，不替他众着想。从此以后我要无私利他，关爱、护持一切众生。

《入行论》中有自他相换和自轻他重的修法，大家一定要修。其中首先讲的道理就是：遇到痛苦时，要去寻找痛苦的根源。其中会有客观因素，但它不是制造痛苦的根本因缘，而只是一个助缘。最根本的原因还是自己制造的罪业。凡夫都有贪心，加上过去的因，罪业就会成熟。所谓贪心就是爱我执，它就像种庄稼的肥料，能促使罪业果报的成熟。而阿罗汉那样的成就者，虽然也有业的习气或种子没有完全清净，但因为阿罗汉断除了贪心，所以这些业不会让他流转轮回。我们常说要发菩提心，要自他相换，但真正遇到问题的时候，都是时时处处为自己打算，所以生生世世都很倒霉、很受挫，这一切的根源就是爱我执。尽管凡夫不可能一下子就断除爱我执，但通过菩提心的修法，就能逐步减少爱我执。

以后不管遇到巨大或轻微的痛苦，都应观修自他相换：将呼吸作为载体，呼气的时候，把自身过去、现在、未来所造的所有善根，再加上目前肉体与精神上的所有幸福和快乐，都通过呼出去的白气，分享给天下所有的众生，然后观想所有众生都得到了自己所有的幸福；吸气的时候，将众生所有精神与肉体上的痛苦，都变成黑色的气体，吸到自己的体内，并融入到驻扎在心脏内部的爱我执上面，并将爱我执彻底摧毁。所有众生的痛苦都由自己一人承担，让所有众生都远离痛苦，最后再修无我。这是一个普通的自他相换修法。

另外，每次受到痛苦的时候，都要诚心实意地发愿：愿以我这次的痛苦，能代替所有众生的痛苦。希望世界上再没有第二个人感受这种痛苦。能够毫无造作地发愿最好，实在做不到，则即使是造作的也非常有功德。许多佛经里讲过，这个修法的功德是无量的。以后遇到痛苦的时候，都要这样发自内心去观修，这样痛苦就可以变成修法的助缘，我们也不会像以前那样排斥痛苦了。因为有了痛苦，才可以代替所有众生的痛苦，才有资格去发心、发愿。虽然自己承受痛苦还是难以忍受，但如果能成为修行的助缘，我们就会甘愿去承受。经过长期的修行就会养成习惯，即使是在晚上做梦的时候，都会这样去观修。在这种情况下感受痛苦都是值得的。

无始以来，我们承受过无数次痛苦，却从来没有通过这个痛苦减少众生的痛苦，或积累过什么资粮，没有发过菩提心，只是白白地承受痛苦而已。现在通过这个痛苦可以对众生发菩提心，还可以自他相换，这是多么值得庆幸啊！

以上七个修法，都是简便易行且见效快捷的重要修法，不但要打坐去修，还应兼以平时的训练。任何一个修法都应持之以恒，并坚守先易后难的次第。先从比较小的轻微痛苦入手，经过天长日久的积累，才有可能把一个巨大的痛苦转为道用。若能按此原则长期坚持修下去，

效果会非常明显，遇到痛苦的时候，就能显示出强劲的力量。

修法的目的不能太自私。如果仅仅只在遇到痛苦的时候，为了减轻自己的痛苦而去修这些法，也会有一些作用，但意义不是很大，因为这是出于自私心，并不是为了真正发菩提心、慈悲心而修。

出座以后，应该回向：祈祷上师三宝，让我能顺利成功地面对这次痛苦，并将痛苦转化为出离心、菩提心、慈悲心等等。

很多佛教徒天天念护法，希望自己一切顺利，就是因为我们内心非常脆弱，不敢面对任何痛苦。当修法比较成功，内心不再脆弱的时候，还可以祈祷上师三宝赐给自己痛苦、压力和不顺，请护法神给自己制造一些违缘，以强化自己的心力，提高修行的境界。

以上内容是出座以后的修法，也即世俗谛当中的修法。

很多人以为，烧香拜佛或捐钱做慈善就是佛法融入生活，其实这些只是佛法融入生活的一部分，而且是最肤浅、最表面的一部分。真正的佛法融入生活，就是修皈依、出离心、慈悲心、菩提心与空性见等等，现实生活中遇到问题的时候，通过这些方法，就能轻而易举地解决。

2. 胜义谛的方法

只有在证悟空性以后，才能真正以胜义谛的方法对治痛苦。证悟空性的人能深深体会到，现实生活就像一场梦。在梦里梦到父母或亲人死亡，悲恸欲绝、生不如死之际，若能突然从梦中醒来，则不需要任何对治与安慰，痛苦一下子就消失无踪了。如果不知道自己生活在梦中，或理论上知道，却没有亲身的感受，痛苦就不是那么容易化解，但在尚未证悟空性的时候，也可以适当地训练、观修：通过中观的推理方式，把给自己制造痛苦的外境，或者感受痛苦的内心断定为空性。更重要的是要知道痛苦和幸福本身，只是内心的一种感受，是精神的

一种表现，并不仅仅是敌人、灾难等外境造成的。外界的山河大地、日月星辰等物质都没有痛苦，痛苦存在于我们的内心当中。如果没有感受，痛苦也没有立足之地，因而也就不可能成立。一切都如梦如幻，都是心的一种现象而已。

有智慧的人是往内追求幸福，寻找痛苦的根源。他们知道：外界物质只是临时的助缘，幸福和痛苦的种子缘起在自己的内心当中。因为方向正确，所以最终彻底断除了痛苦，得到了绝对的幸福与自由——解脱。而凡夫却会往外寻找根源。因为寻找的方向错了，所以永远无法了断痛苦，于是世世代代都是以失败而告终。 这就是凡夫和圣者的差别。

不是仅仅通过逻辑或者理论来推断、说服自己，而是让心静下来，用闭关入座的方式去观察自心。心里不要有任何杂念，不追究过去，也不迎接未来。本来过去的心已经消失不复存在，未来的心尚未诞生，如果有一颗心，那只会是当下一瞬间的心。那我去看看它是否存在呢？如果之前的加行修得好，就能在观察的同时一下子明白，当下的心就是光明、空性。虚幻的痛苦表象背后的本来面目也像《定解宝灯论》中所讲的一样，像藏地高原清澈、纯净的虚空，一切都是空性。阿底峡尊者在《中观论著》里面也讲过：心的本性就像秋天的天空。秋天的虚空是如此的碧蓝通彻、一无所有。在这一瞬间，所谓的痛苦早已化为烟云，荡然无存且无影无踪了。

本身证悟是非常容易的，可惜我们没有修加行，没有出离心、菩提心，没有积累资粮、忏悔罪业，所以静下来就是昏沉、困倦。

证悟境界不稳固的人在没有寻找心的本性的时候，又会回到世俗当中，内心的烦躁与痛苦又会产生。就这样在梦幻与现实，胜义谛和世俗谛当中穿越，直到境界稳固为止。

如果你迫切希望能尽快进入这种状态，让所有痛苦一下子消失，

就要好好修加行。妄图不修加行，而通过其他方式直接进入这种状态是永远不可能的。

所有修法最后的结果，就是把痛苦转化为修行的助缘、顺缘与力量。如果达到这个标准，就是修好了菩提心和出离心。很惭愧，我也没达到这个标准，但没关系，我们可以一起修行、一起成长。没有一个凡夫是一开始就达到标准的，也没有一个人永远达不到这个标准，一切都取决于自己的努力。

本来凡夫在一起相互间肯定会发生一些摩擦，从而引起大大小小的痛苦。除了佛菩萨以外，连阿罗汉都做不到永远只给他众带来幸福，而不制造痛苦，凡夫就更不用说了。

痛苦虽然会让人难受，但如果懂得窍诀和方法，就能使我们的修行有收获、有进步，能让我们的心灵有所提升，并且充满欢喜。当欢喜心发展到一定程度的时候，肉体上的病痛也能被压制、覆盖，变得不再明显，心胸也更为宽广、坦荡，面对痛苦不会过分计较，与人相处也更加愉快，所以我们应该以包容甚至欢迎的态度来接受痛苦。就像针灸治疗，虽然病患者要承受针刺的苦楚，但大家仍然愿意花钱去买这种痛苦，因为我们知道，痛苦可以换来健康。同样，我们现在的痛苦不需要花钱去买，通过直面痛苦、转化痛苦，就能给我们带来精神上的健康、幸福，甚至解脱。

但缺乏智慧与勇气的人通常会害怕和逃避痛苦，一辈子的努力奋斗，就是为了逃避今生的痛苦，而没有想到来世的解脱，原因都是不了解痛苦的本质与作用是内心脆弱的表现。这样的结果只会让心胸越来越狭窄——怕自己以后生活出问题、家庭出问题、老的时候出问题。因为愚痴与恐惧就会不由自主地拼命造业。通过上述的修行，就能断除这样的思维方式，从此勇敢地面对痛苦，与人相处心胸也会更加宽广，生活处处充满了愉快的氛围。

虽然用大圆满的方法去面对痛苦是最有效的，但前面讲的胜义谛方法，也即中观的逻辑思维推理，特别是中观的修行体会，有时候与大圆满也没有太大区别。但高深的理论与修法，我们暂时也不见得用得上。对很多人来说，这个修法简单又具体，所以比大圆满、生起次第、圆满次第都重要。

佛经中所说的末法时代就是指现代社会。在末法时代，人必须要这样修法才能前进。即使理论再好，正知正见再高，遇到痛苦和压力的时候，我们也没办法前进，因为我们修行的能力很弱小。若能应用这些窍诀就能借助痛苦、违缘的力量往前走，这样连痛苦都可以转化为动力了。

大家要重视这个修法，要如理如法地去修。通过这些方法就能让痛苦既不会折磨自己太久，也不会成为修行退失的违缘。

二、如何面对幸福

（一）幸福也需要佛法

凡夫面对痛苦的时候，因为无法承受，痛苦就成为修行的阻碍，生活也会受到各种各样的影响。同样，因为过去的福报，而得到一些“幸福”——发财、升官、有名声的时候，若不能及时调整心态，就会心生傲慢，继而歧视乃至欺负社会底层的人或其他生命。

傲慢心最大的坏处和负面作用，就是自以为超越一切，自视清高、目中无人，最终丧失恭敬心。另外还会产生一种错误的价值观，认为只要有钱就可以解决一切问题。感觉不到修行与解脱的重要性，从此更加沉迷于物质享受，没有积极向上的态度。别人劝他念阿弥陀佛，

好好修行。他会回答说：我现在各方面都一帆风顺、毫无缺憾，为什么还要往生西方极乐世界呢？

就这样满足于现状，而不思进取，更不愿精进修行。这不是个别人的问题，而是很有代表性的现象。

在这些烦恼的操控下，修行也会变得艰难起来，所以凡夫的修行道路是荆棘满布、障碍重重的。若想修行一帆风顺，必须要有一些对治的方法。

凡夫虽然掌握了丰富的世间知识——怎么挣钱，怎么生活等等，但因为没有经过闻思，没有接受佛教教育，在解脱等深层次的人生问题上一无所知，所以价值观是错误且颠倒的——只看眼前，不去思考更长远的问题。不了解金钱、物质等身外之物的本质，最终导致傲慢心与懒惰思想的滋生。

很多人比较向往中庸的生活——既不是很痛苦，也不是很幸福，平平淡淡地过日子，同时好好修行。但即便是这种普普通通的生活，也不一定是长久的，因为生老病死等八大痛苦，谁都无法避免，更何况保不准还会出现一些大起大落的人生，如果没有佛法，我们将如何面对？

所以，不仅面对痛苦的时候需要佛法，面对幸福的时候也需要佛法，以佛法的智慧与力量去面对幸福，把幸福分享给众生，幸福就不会成为修行的障碍。

如果没有佛法的教育和修行，面对痛苦，人一般还能承受；面对幸福，却很难保持从容淡定。因为再苦，心里还抱着一丝希望；有钱、有权、有名的时候，人就会狂妄自大、忘乎所以，无法再和以前一样平平淡淡地过普通人的生活，更无法静下心来闻思修，整日过着奢侈的生活，减损自己的福报。

很多人自来就羡慕有钱人的生活，他们错误地认为：物质生活会

给自己带来所有的幸福；再加上后天西方物质主义思想的侵蚀，更是不遗余力地追求物质享受。但除了一些懂得佛法，并努力修行的人以外，很多有钱人不但不觉得幸福，反而比一般人更浮躁、更痛苦。如果深究有钱人挣钱、花钱的渠道，或许会发现其背后都是无边的恶业，这又何谈什么福报呢？

所以，佛陀和很多成就者都告诉我们：三界当中，尤其是欲界众生没有绝对的幸福。虽然现实生活当中存在幸福，但这些幸福都是短暂的、相对的，其中包含着不幸福的种子。

无论现实生活当中短暂的幸福，或是超越轮回以后永久的自由幸福，都不是来源于外在的物质生活，而是来源于内心的安静与自由。当心里有嗔恨心、自私心、贪欲心时，就不会自由。要得到终极、永恒的自由，就必须祛除内心当中的贪嗔痴慢。

若有佛法甘霖的浸润，人生再怎么大起大落，都能保持平稳的心态。

（二）具体方法

具体的方法，还是闭关打坐。此处所说的闭关，不是两年三年或几个月的闭关，而是每天一到两个小时的闭门修行。

1. 世俗谛的方法

（1）首先按照《普贤上师言教》中讲的寿命无常的道理来思维：我现在虽然发财了，但这些财产只是因过去的小小福报而带来的，它们随时都可能失去，所以我不能执著这些钱财，更不能心生傲慢。还要思维：今生的钱和地位都是相对的，我走的时候全部都只能归零，和我降临人世的时候完全一样，赤条条来、赤条条去，只是多了一大堆杀盗淫妄的罪业。我不能因为一点点世间小福报，就愚蠢到不修行、

不学习的地步，而是要更加精进地闻思修行、利益众生。

这样反复思维之后就能把傲慢心降低。当然，只有在证悟一地以后，才能断除傲慢心的种子。

寂天菩萨在《集学论》中引用大量佛经讲述了一种心态：有菩提心的国王或企业家会认为，这个钱并不是我所拥有的，我只是负责保管或分配这些钱的工作人员，我的任务就是把钱合理地分配给需要的地方，做对众生有益的事情。

如果没有用菩提心去对待，世间的钱财都是害人的痛苦之因，它会让我们不得解脱。

（2）同时也要思维：虽然有漏的东西都是痛苦之因，但因为前世的福报，让我暂时拥有一个平淡且相对幸福的生活，这个幸福是来之不易的。佛经里面讲过：能在人间过着比较幸福的生活，同时又有机会闻思修行，才是人间顶级的高端享受，是真正的福报，人间的幸福顶多不过如此了。在轮回当中能同时拥有二者的人是非常稀有罕见的。

要知道，做高官、富豪、社会精英，不算什么稀有，六道众生中的天人、非天，以及饿鬼道一些众生的富裕程度，也是人类中的大亨富豪们千分万分不及其一的。但是，虽然他们家财万贯、应有尽有，但他们却缺乏佛法的闻思修智慧以及慈悲心。从修行的角度来说，他们只能是贫乏、可怜的。

两相比较，才知道自己是多么的富有，所以，要用福报去换佛法，然后用佛法去换取更深层、更恒久的幸福。让幸福生活与闻思修行，成为相互促进的因缘。

（3）还要思维：当拥有幸福的时候，一定要能感知到当下的幸福。同时学会感恩，并习惯于朴素、低调、低碳、简单的生活，还要懂得少欲、知足、感恩和分享，学会布施多余的东西。虽然这只是钱财上

的微小布施，但也可以同时具备六度，在出离心和菩提心的基础上做布施可以积累很大的资粮。这样，心就会慢慢平静下来，在这种平静当中，可以感受到自由、幸福与快乐。同时，还不能沉醉在这小小的福报当中，我要用更多的时间去积极闻思修行。

可所有的凡夫却不会这样想，当他们获得了世间的幸福之后，仍然不以为足，不但感觉不到幸福，还想再去寻找另外的幸福。身体和语言被贪欲心操纵、支配着，这种人永远得不到真正的幸福！

（4）遇到痛苦的时候，可以修自他相换；遇到幸福的时候，同样也要修自他相换。

从世间的角度来说，身体健康、生活舒适叫做享受幸福；从解脱的角度来说，这叫做浪费福报、浪费幸福。佛经中一再提醒我们：千万不要把幸福浪费掉了！所以，在事业成功、心情舒畅、幸福无比的时候，一定要修自他相换。

呼气的时候，把自己当下的幸福，与幸福之因——过去、现在、未来三世所有的善业、福德，全部观想成白色气体呼出去，融入天下所有众生的身心。观想天下所有的众生，都得到自己分享的幸福与幸福之因，并远离一切痛苦等不幸。

如果没有这些窍诀的指引，没有尝试着去观修这些修法，很多佛教徒的心也与不学佛的人一样：只要遇到一点点微乎其微的痛苦，就伤心欲绝、一蹶不振，不但修行无法正常进行，连基本的正常生活都无法维持。稍有一点强于他人的福报，又洋洋自得、目空一切，谁都看不起，事事唯我独尊。所以，我们应该从生活的点点滴滴去做、去落实。长此以往，以后即使在梦中遇到苦乐境况，都会下意识地这样观修。若能持之以恒地不懈努力，则不管以后的生命中遇到多大的起伏落差，都能保持平稳的心态，都不会阻碍自己的修行。

虽然从表面上看，这个修法显得很简单，不能和大圆满、大幻化

网、大中观等高深大法相比。但是，对我们这些位于修行初段的人来说，最重要的就是这些修法了。心灵的成长有一个过程，要从零开始，不是一下子就能一蹴而就的。经过长时的努力，最终一定能达到最高的境界。

幸福不在于金钱的多少、地位的高低。即使没有钱，过着清贫的生活，人一样可以有理想、有悲心，品行高尚、尊重因果，既不伤害其他生命，也不破坏周围环境。不管别人怎么看待自己，自己都感觉很愉悦、很开心，这就是真正的幸福生活。

但很多人目前的生活却与之截然相反——没有任何内在的成分，精神空虚无聊，情绪焦躁不安，道德衰败、尔虞我诈、穷凶极恶、互不信任，过度地开发、破坏环境，把金钱凌驾于一切之上，并认为这都是理所当然的。如果所有的地球人都变成这样，这个社会就没有希望了，人类也没有希望了。

很多人虽然学了佛，但由于没有足够的闻思修，所以素质和不学佛的人一样。佛教团体中互不团结、互不理解，互相抱怨的现象也随处可见。他们为什么没有修行？就是因为不知道人身多么难得，不知道现在的机会多么难得。一个人买再大的房子，再贵的名车，都没有用。要珍惜当下自己的生命，珍惜自己的机会，这个非常难得。我们要知道，我们现在是最幸福的时候了，在这个时候，我们还不知道幸福，还不修行的话，再往后走就是下坡路了。

2. 胜义谛的方法

胜义谛的方法，就是修空性。具体包括两种修法：

（1）中观推理

如果用中观的理论去推理，就能知道这个世界都是梦幻泡影，没有一个真实的东西。就像昨天晚上的一场梦，梦到自己做高官，梦到

自己很有钱，当时感觉似乎与现实生活是一样的，但今天醒来之后会明白梦中的一切都是假的。同样，虽然我们在目前的现实生活中当高官、做富豪，但总有一天我们会知道现实生活也是假的。现实与梦幻之间只有时间长短的差别，而没有本质上的差别。

（2）直接观心

这也是最好的方法：在观修之前，首先要明白，所谓痛苦与幸福都是内心的感受，它不在于金钱的多少，地位的高低，权利的大小。这一结论不仅是佛经里面早就说过的，而且心理学家、经济学家、社会学家在研究了半个多世纪以后，也得出了不谋而合的结论，并且也有很多数据的支撑。

就像到了夏天，或太阳升起、气温上升的时候，雪人、冰雕都会融化，不复存在。或在有些时候，蓝天上白云朵朵，有些像动物，有些像建筑物等等，但仅仅在一瞬间，所有的乌云都在空中消失无踪，仅剩一片虚空，不留一丝痕迹一样。虽然在尚未证悟的时候，心的现象实在且鲜活，但在证悟心的本性之后，就能现量觉察到，心或意识的本性都是根本不存在的东西，像虚空一样，附着在心或意识之上的痛苦和幸福也会像云彩和冰雪一样瞬时无影无踪。正可谓“皮之不存，毛将焉附？”

观修方法：

首先静下来，第一步，是修上师瑜伽。此处上师瑜伽中的上师是法王如意宝。其他所有上师，都可以包含在法王如意宝当中。观想法王如意宝和莲花生大师无二无别，形象或相貌是莲花生大师，本体是法王如意宝，修完上师瑜伽以后，观想上师融入自己的心。然后静下来，看心的本性。此时一下子就能明白心的本性，从无始以来就是这么清净，从来没有诞生、存在或消失过任何念头，它本来就是这样清净、宁静、安静、光明、空性。此时会感觉到一切都是空性，无论痛

苦还是幸福。

起坐以后，在现实生活中，也要知道一切都是如梦如幻，这样无论遇到任何境遇，都会安之若素、游刃有余。

所有的修法都是这样，刚开始的时候，最好能把自己从人群中隔离开来，寻找一个相对比较僻静的地方去修，这样效果会更明显。即使没有条件到安静的地方去修，也应该安住在自家佛堂里面，关严门窗为自己创造一个相对安静的环境，每天坚持闭关一两个小时。这样长期坚持，也能达到预期的效果，当应用娴熟之后，则无论住在吵闹的城市，还是安住在寂静的圣地，内心始终就像住在净土一样宁静祥和，丝毫不受末法时代之娑婆世界的沾染。身处不净红尘，心住清净佛刹。

三、驯心若驯象

调伏内心就像驯服动物一样。当它孤独绝望、颓废失落的时候，就修如何面对痛苦的法，把痛苦转化为力量，鼓励自心，给心以勇气，让它重新站起来，走上解脱道。当它洋洋得意、不可一世的时候，就观修诸行无常、有漏皆苦之类的法，以克制过度的傲慢。让心不走两个极端，始终处于中立、正常的状态当中。

佛祖释迦牟尼佛对此有最彻底、最有效的调心之方法。

佛经中讲过一个故事：

释迦牟尼佛住世的时候，印度很多小国家的国王都是非常虔诚的佛弟子，但有个国王因为不了解佛教，所以没有信仰。

一次，国王获得了一头非常珍贵的大象，他找到一位驯象技术远近驰名的驯象师，让他驯服这头大象。驯象师施展了各种技巧，最终

把这头大象驯服得非常驯顺、调柔。大功告成之后，他便请国王来当场鉴定。

他和国王一起骑在大象背上，四处巡视溜达。突然，大象开始疯狂地往前冲，翻了一山又一山，根本不听驯象师的口令。当大象跑到一座森林里面的时候，无计可施的驯象师连忙叫国王抓住一根树干，这样才脱离了象背，大象仍然不顾一切地拼命往前狂奔。

脱离险境的国王气急败坏、怒火冲天。他指着驯象师说道：你胆大包天，居然敢欺骗我！你根本没有驯服大象，却让我坐在大象背上，居心何在？我要把你的头砍下来示众。

驯象师委屈地回答说：我确实是把它驯服得服服帖帖了，如果您不信，就等两三天，大象自己肯定会回来，到时候就可以一见分晓了。

国王虽然怒气未消，但禁不住好奇心的驱使，便勉强回答说：再给你几天时间，等大象回来，如果不是你说的样子，就一定要砍掉你的头。

过了两三天，正如驯象师所言，大象的确自己回来了。驯象师为了证明大象已经被自己驯服，便将一个烧红的铁球放在面前，并给大象下了一个口令，大象当即毫不犹豫地准备用鼻子去抓那个烧红的铁球。驯象师当即对国王说：因为它已经被我驯服了，所以一定会去抓这个铁球，但抓了以后，它一定会马上死掉，国王您看着办，如果您需要这头大象，就一定要制止它去触摸铁球，否则就来不及了。

起初还将信将疑的国王看到大象真的扑向铁球时，不得不相信了，连忙出手制止了大象的愚莽之行。但国王同时也百思不解，便好奇地问驯象师：为什么那天你一再下口令，它却充耳不闻、一路狂奔，今天却如此服帖呢？驯象师说：我只能驯服大象的身体，却无法驯服大象的心。因为大象闻到母象发情时的气味，所以生起了贪心，在贪心的驱使下，就会失去理智，又怎么会听从我的口令？今天它恢复了常

态，所以会对我言听计从。

国王听了驯象师的陈述，才心服口服。之后若有所思地问道：天下有没有人能够驯心呢？驯象师说：有，那就是释迦牟尼佛。国王顿时对佛陀生起了无比的信心，连忙前往释迦牟尼佛座前皈依、供养。

这个故事告诉我们调伏自心的至关重要性，而驯服内心的导师就是佛陀。

以上所讲的，就是调伏自心的方法。

如果没有这些方法，很多人在遇到沉重打击的时候，会极度绝望，甚至以自杀的极端行为来让自己宝贵的生命走到尽头。据世界卫生组织估计，每年全世界有大约 78.6 万人以自杀的方式结束自己的生命。

凡夫俗子都有这样的通病：遇到一点点痛苦就承受不了，要死要活；稍有一点点世间成就，又立即变得狂妄自大、目空一切。

人类历史上诸种不堪回首的惨剧，绵延不断的战争，都是心造出来的，都是欲望无限膨胀的结果。我们都知道，西方惨无人道的黑奴买卖，可以持续长达 400 年时间，把黑人当成猪狗不如的商品来进行交易，这是多么丧尽天良的事情啊。这一切都是人的欲望没有得到控制的极端表现。

所以我们要调伏自心，不让它主宰我们的肉体，让我们饱受痛苦的折磨，甚至走向绝路。通过调心，就能给它以勇气，从而把痛苦转化为力量，并给它以希望，使它重新走上解脱道。

痛苦或幸福，都是变幻莫测的人生之路中在所难免的。如果没有调伏内心，又如何能保持平稳的心态呢？

以后不管是修行，还是面对现实生活当中的一些波动，最好用佛法去调整心态，这种做法不但当下对大家有利，而且对所有生命的未来，都有着不可思议的缘起。

上述内容都是在现实生活中运用佛法的具体方法。很多人也意识到要将佛法融合到现实生活当中，但如果没有修行，没有正知正见，又用什么东西来融入现实呢？

出座之后的修法，就是将入座时体会到的正知正见，融入到现实生活当中。

希望修行人在现实生活中，能尽量运用、落实这些修法。这是我们唯一的机会，我们千万不要错过。假如今生今世没有修出什么结果，什么时候再有这样的机会，就非常难说了。所以务必要珍惜这些修法，珍惜这个机会。现代人的物质生活比过去任何一个时代都更丰富、更发达，但现代人也比以往任何一个时代的人都更忙碌、更紧张。巨大的生活压力，激烈的竞争环境，让我们更加迫切的需要掌握调伏内心的方法。只有修正了自己的心，才能最终自利利他。我们现在虽然压力很大，但获得了暇满人身，还是比较幸福、比较自由的时候，如果这个时候不修行，以后会发生什么事情，是任何人都说不清楚的。尽管大家都在说“明天更美好”，但谁敢打包票明天就一定来临？意想不到的事情随时都有可能降临，把握住当下吧！

对初学者的教诲

对初学者的教诲

麦彭仁波切　造

慈诚罗珠 恭　译

呜呼！

轮回诸事无实义，无常浮动如电戏，

何时死亡无定日，必死缩短长计议。

修持上师之教言，静处抉择心本性。

心如闪电似风云，思维一切众念染，

详加观察无基根，有如阳焰本性空，

空而现乎现而空，自心原状自然住，

若修稳固见心性。于师强信得加持，

积资净障生悟心，故当精勤而修持。

应个别初学者“需修行教诲”之请求，

麦彭巴撰此学处。愿吉祥！善哉！善哉！

《麦彭仁波切对初学者的教诲》，是一个非常实际的修法。它属于显宗修法，不需要密宗灌顶等要求，任何人只要有信心，都可以修。

那么，初学者与非初学者的界线是什么呢？所谓的初学者，就是像我们这样刚刚学佛，还没有什么修证的人。而非初学者，就是不依靠任何药物等外在力量，仅仅通过自己的修证，也能将普通人喝了立即会死掉的剧毒喝下，而没有一点影响的人。

所以，大家不要认为自己肯定不是初学者，因为自己已经学佛两三年了。如前所述，只有具有化解毒性能力的人，才算是超越了初学者的行列，大家自行对照，就能很清楚地知道自己是什么人了。

本论可分为前行与正行两个方面：

一、前行

（一）轮回无义

鸣呼！

轮回诸事无实义，无常浮动如电戏，

麦彭仁波切告诉我们：严格地说，任何世间的名利等等，除了能为我们提供生存的能量以外，没有更多的意义。不但没有意义，而且还像闪电一样无常，像戏剧一样无实。

虽然古人也说“人生如戏”，其它人也道听途说地跟着照搬，但人生为何像是一场戏，他们却说不出所以然，其实大家还是觉得戏和人生不一样：人生是很实在的，戏曲却是虚无缥缈的杜撰。

大家都了解，世俗人会追求金钱、地位、名声等等，是因为外在的诱惑力相当大，单凭自己的能力，是很难抵挡的，所以，世间凡夫在这些方面投入了珍贵的生命与时间。只要发现别人有而自己没有，心里就不是滋味，然后就在互相攀比的心态中，拼命地牟取暴利、争权夺利，等等。

但佛却认为，世间的名利等等都不值得那么投入，我们应该重新建立生存目标或人生目标。首先第一步，就是要提升、净化自己。

一些有钱、有势、有名的成功人士也私下告诉我们：他们在众人聚集的热闹场合受到别人追捧的时候，会有与众不同、高高在上的感觉，但真正回到家静下来以后，才发现自己一无所有，只是一个普普通通的人，虽然有一点身外之物，但身外之物随时都可能离开，那时自己也跟常人一模一样了。但即便如此，自己还是不能摆脱名利的诱惑。

为什么部分人会有如此观念？这与我们的教育和成长环境有很大关系。从小学一年级开始，老师、同事、家人、朋友给我们灌输的，都是这样的观念：要挣很多钱，发展自己的事业，让自己成为社会上的红人，别人羡慕、自己得意。因为身边的人都这样想，所以想转变也非常不容易。

如今我们的生活条件越来越优越，但我们自身却没有升级，不但没有升级，还一年比一年衰老，一年比一年接近死亡。人体气脉明点的结构、能量，都一年不如一年。

比如说，我们现在的身体，会时常遭到病魔、衰老与死亡的侵袭。一旦死亡，当我们的意识离开肉体以后，身体在几个小时内就会腐烂变质，最后我们的身体就会在地球上消失、毁灭。但通过密宗的一些修法，就可以把我们的身体转变为金刚身。

什么是金刚身呢？

金刚是不变化、不摧毁、不分离、不虚幻等等的意思。

对身体而言，金刚身是佛智的载体，就像我们的肉体是意识等等的载体一样。

从精神的角度而言，我们现在的精神非常不自由、不自在。外界的所有东西一直在扰乱它的平静，一旦遇到外境，内心就会产生各种各样的影响。

释迦牟尼佛发现，在凡夫的肉体和精神当中，可以提取佛的智慧，可以体验出佛的金刚身。通过修行，就能体验到佛陀永久不变的智慧。

世间凡夫之所以在轮回中流转，最重要的因素，就是不明白这些道理，所以会弃本趋末，追求外在的声光形色。

当然，虽然佛陀知道轮回毫无意义，但他也不会要求我们立即完全脱离外在物质生活，这是欲界众生不可能做到的。欲界众生必须借助于外界的条件（饮食、氧气等等）才能生存。

佛的意思是说，外在的物质，只能作为生存的条件而不是生存的目标。

虽然每个人、每个团体都需要制定这一世的长远发展计划，但这些计划不但对我们没有真正的利益，而且还有可能是欺骗自己的一个游戏。欺骗的结果，就是剥夺了我们自己毕生的自由和时间。

（二）寿命无常

何时死亡无定日，必死缩短长计议。

每个人必须得面临死亡，而何时何地死亡也不一定，死亡随时都有可能发生。人的生命非常短暂，所以不要作过度长远的打算。

其实，死亡并不是所有的结束和终点，而是生命的转折点。生命

当中有无数个阶段，死亡只是结束了其中的一段短短的旅途，以后还有很长的路要走。

该怎样走呢？很多人就没有任何准备了，因为以前我们所有的想法和作法，都只是为了前面短短的旅途着想，其他长远的路我们根本没有考虑，这可谓是真正的失败！

佛陀认为，真正的明智之举，是把下一世，再下一世的生命旅途，纳入自己的长远计划当中，至于现世的生活，就不要过度执著，要知足少欲地生活。

少欲知足是什么意思呢？不是说所有人通通都要到山洞里去，像米拉日巴那样吃粗粝的饮食，穿破旧的衣衫。只要不过分地浪费自己的精力、生命，能够在比较平稳的生活水平上简单、朴素地生存。既不用太穷苦，也不要太奢侈。不走极端，就是理想的生活。

首先，不过分奢侈浪费不仅对本人的修行解脱有帮助，对整个社会也是一种奉献。世人皆知，现在全球所谓的发展经济，大多是以破坏环境为代价的，人的欲望、需求越多，能源的开发与消耗就越大。知足少欲可以避免开发过多的能源，从而减轻对大自然的破坏。

其次，不刻意节俭，不强行去过太苦的生活，也可以避免在修行过程中产生烦恼。

佛陀规定，即使是出家人，只要心里没有贪欲心，不认为身外之物是了不起的东西，若能以前世的福报及种种因缘，不需要努力奋斗，自然而然就能享有五百间像五星级宾馆那样豪华的楼房，也可以随意享用，不是必须要住在破破烂烂的地方。

我们都知道，相对在家佛教徒来说，佛陀对出家人的要求已经是最严格的了，既然出家人都可以享受如此待遇，在家人过好一点的生活就更没有问题了。

有这样一个故事：

一天，华智仁波切去拜访一位上师时，在上师家里看到很多东西。

华智仁波切虽然嘴上不说，但心里却在嘀咕：虽然上师是一个少欲知足的人，但他家里的东西实在太多了。

那位上师了知到华智仁波切的想法，便切中要害地说道："虽然你认为我不是少欲知足的人，但实话告诉你，我对所有这些东西的执著，也没有你对你那个木碗的执著强烈。"

很多人知道，华智仁波切有一个根本上师留给他的木碗，他非常执著这个碗。

话说回来，除了极少数前世积累了极大福报的人以外，一般的在家人并不具备不劳而获、无需勤作自然而然就可以正常生存的条件，所以佛陀允许我们适当地投入，适当地努力。

但如果满脑子都是钱，认为只要有钱什么都解决了，至于伦理道德、因果取舍、亲情良心都是毫无价值的东西，那就是大错特错的价值观！

我学习佛学已经二十多年了，没有任何人强迫我一定要跟着佛陀学。如果用尖锐的理论来推测，可以发现佛教见解、行为、修法等方面一系列的漏洞，我也不会盲目地相信、夸耀佛法。在学佛以后，从中获得了真正的智慧，所以才希望与大家分享自己的感受。

多年来对佛教的深入研究与实践，让我能更加一分为二的了知现代物理学、天文学、生物学等现代科学以及哲学给人类世界所带来的贡献。目前科学还在不断的发展过程中，在不同的层面中为人类揭示着相对的真理。相信释迦牟尼佛的理论能启发、帮助追寻真理的人们最终抵达人类智慧的顶峰。

因为释迦牟尼佛以高瞻远瞩、卓尔不凡的视角洞彻了宇宙、轮回的本来面目，并总结、归纳出自己的经验，然后从一个过来人的角度

告诉我们，一个凡夫怎样才能把自己提升到佛的境界，很多人在聆听了佛陀的教诲后，沿着佛陀指引的方向往前走，也同样获得了佛的智慧，这是事实，是谁也无可否认的。

我认为，释迦牟尼佛的理念的确是充满智慧的，任凭岁月流逝，而充满智慧的真理却永远颠扑不破。虽然在整个生命当中，人类显得比较有智慧的，但迄今为止，却没有人能给自己找到一个准确的定位，根本不知道自己究竟是什么，在精神升级以后，它又可以变成怎样的。而物质的迅猛发展只能仅仅停留在改善人们的物质生活水平上。

有人认为：佛教是迷信、是教条。

判断任何一件事情，赞扬也好，诽谤也好，一定要有实实在在的证据。如果根本不去研究，不加思维，只是信口雌黄“这个是迷信”、“那个是迷信”，实际上他自己已经是迷信了。

世间有些人就是这样，提升自己的身外之物，大家不觉得是迷信，而认为是实实在在的技术和能力；对自己一窍不通的东西，却不负责任地将其贬为迷信。这难道不是一种非常幼稚的行为吗？

有人认为：佛教很消极。

这也是不了解佛教的表现。佛教有度化一切众生的目标，有乃至轮回未空永无止尽的长远规划。世俗人追求的是今生，不可能考虑所有生命的幸福，更不可能为众生的解脱而努力；世间人的目标再长远，也充其量超不过几十年的光阴，所以，佛教并不是消极。作为佛教徒，首先我们要建立正知正见。正知正见的来源，就是闻思。就像读书是为了以后生活、工作的需要一样，闻思的目的，也是为了修行，有闻有思才有修，闻、思、修不能分开。每一个学佛的人，都要懂得佛教的知识，这样才有资格修行。

二、正行

（一） 见解

1. 寻找见解的最佳方法

第一，依靠上师诀窍

修持上师之教言，

麦彭仁波切接着告诉我们说，我们的生命是非常有限的。在这样一个有限的过程中，不要有无限的计划。有限的生命不可能完成无限的计划，故而要根据自己的时间做适当的事情。

什么是适当的事情呢？就是从现在起，要走上一条通往轮回出口的安全之路。要踏上这条路，首先要恭聆上师教言，然后反复思维，在掌握熟练之后，再到静处观修。

第二，依靠静处

静处抉择心本性。

所谓的静处，是指具备修行环境与条件的地方。从严格意义上说，最好的静处就是除了自己以外没有任何人，就像米拉日巴当年修行的环境那样的地方。如果暂时找不到，不太适应或没有条件去这样的环境，就要找相对安静，对修行没有太多人为与非人为阻碍的环境，在比较自然、安全的氛围中，去掌握、追究心灵或意识的秘密。

为什么要追究心的秘密呢？因为第一推动力不是上帝，不是万能神，而是我们的心。

心是万物的创造者、控制者和毁灭者。因为佛教认为，万事万物既不是心也不是物质，而是一种幻觉，这种幻觉的源头不是哲学，不是科学，不是宗教，就是我们自己的心。外境本身就是不存在的东西，

我们没有必要顽固地执著外境，把不存在的东西当作存在的，然后去分析这是物质还是精神。

在中观里，会让我们全方位地观察空性，哪怕是小小的一朵花，也要在上面进行思维观察，将粗大的物质细分，直至分解到最后的能量，并感觉到空性。其实这都是不需要的，我们没有必要观察房子是不是空性，车子是不是空性，宇宙、山河大地空不空，因为这些都是我们的心创造的。我们只需回头追究心，心的秘密一旦掌握好了，一切都解决了，这是大乘佛法的诀窍。

2. 何谓见解

心的状态有两个层面：

第一，心的现象

心如闪电似风云，思维一切众念染，

心的现象有如电、如风、如云三个比喻，经常思维一切外境，各种各样的杂念染污着我们的意识。

为什么像闪电呢？众所皆知，打雷闪电的时候，大地一下子被照得如同白昼，但这个时间非常短暂，一下就过去了。同样，我们的心也是这样刹那变化的。比如说，当心里冒出一个我要升官发财的念头以后，如果不去观察，觉得它会持续很久，但如果在感觉到这个念头的当下，立即回头去看这个念头，既不打击它也不培养它，那样就会发现，每个念头都像闪电一样，突然间冒出来，转瞬间又消失无踪，任何念头都是刹那兴亡、自生自灭的。

噶举派的大手印里面也有这样的修法，就是观察自己在想什么。当产生另一个念头的时候，也同样去观察它。不放过任何一个念头，把每一个念头都记录下来。

很多人以为，这就是证悟了。但事实并非如此！这不是证悟空性，

而只是发现自然规律的现象而已，就像我们的眼睛能看到闪电几秒钟就消失了，也不能表示我们的眼睛证悟空性了一样。

为什么说心像风呢？虽然详细深究可以知道，风也有颜色和重量，但从简单而表面的视角而言，我们只能由身体的触受感觉到微风拂面或狂风刺骨，耳朵听见风声的呼啸，但在一般情况下，我们的肉眼却看不见清亮透明的风。同样，我们心里时时刻刻都有很多烦恼、智慧等等，但真正回头去看，究竟烦恼是什么样的东西，却是谁也办不到的。

为什么说心像云呢？天气好的时候我们会看见，云都是一朵一朵的。坐在飞机上，可以有身在云端的感觉；在比较高的山上，也能感觉到云朵从自己身边飘过。云可以形成山、河、大地、动物、建筑等各种各样的形状，但实际上云既不是山、不是河，也不是动物和建筑。

另外，在晴朗、明净的天空中，乌云会突然产生，一会儿满天都是乌云，然后马上打雷、下雨等等，过了一会儿，又一下子云开雾散，乌云全都消失了。云去哪里了？是不是去到我们看不见的地方了？不是。云就是在我们看得见的地方无缘无故地消失了。

还有很多比喻可以描述心的状态，但这三个比喻比较有代表性。

从小到大，我们从来没有观察过自己的念头到底是什么样的。从小学到大学，所有老师传授给我们的，都是怎么掌握先进技术，怎么改造外面的世界，怎么征服大自然等等，没有一个老师会叫我们回头看自己的念头，从而提升自己、认识自己。

尽管现代科技十分发达，通过全球定位系统，可以为全球任何一个经纬度上的城市定位，但我们能不能给自己定位呢？不能。

十九世纪或更早一点的时候，有些人以为可以给精神下定义了。

有人说：用硬物击打大脑，会头脑眩晕、眼冒金星等等，所以意识就是大脑的产物，大脑的活动就是精神。还有一些人也许认为：当某些人恐惧或伤心时，心脏会发痛，所以精神是心脏的产物。

这些现象只能证明，精神与大脑、心脏有相当大的关系，但谁也不能就此断定，意识是大脑或心脏的产物。

随着科技的日益发达，连科学家当中的一部分人都不赞同以前的说法了。虽然不是所有科学家都认为精神不是大脑的产物，目前的主流思想还没有改变，但包括在神经生物科学上得过诺贝尔奖的著名人士的观点，也与以往的观念大相径庭了。

在精神的问题上，有史以来的很多学者、专家、神学家都被迷惑了，所以很多人都在说精神不存在，而释迦牟尼佛给大家阐释了这一问题。

对于精神这个问题佛教认为，我们的心像风一样，是无形无色的，它既不在大脑里面，也不在心脏里面，因为密宗已经将心的状态讲得非常清楚了。直到现在，密宗描述意识的很多内容，医学界也没有发现。但对修行人而言，它的确是存在的。我们暂时不需要了解那么多，我们目前的课程，就是要给精神一个定义。

大家不能考虑得太复杂了，而是要简单、纯朴一点，认真地看看心的状态是怎样的。

第二，心的本性

详加观察无基根，有如阳焰本性空，
空而现乎现而空，

在根本不观察的时候，我们从来不知道心是什么样的东西。稍加观察以后，我们会找到意识像风、像云、像闪电等等的答案，但现在需要进一步详细观察，心的本性究竟是怎样的呢？

虽然就佛教理论而言，万事万物都是空性，心的本性也应该是空性。但我们首先不能轻易下定义，强迫自己必须按照释迦牟尼佛说的去想。

那该怎样思维呢？在这个时候，我们不管佛陀怎么说，就是要自己去看个清楚，真正地了解一下心是什么样的。

如果想从宏观的层面向普通人证明，包括宇宙当中的所有星球在内的万事万物都是心创造的，就很难令人信服，但在我们自己的小世界、小宇宙里面，自己开心不开心，与人关系融洽不融洽，都是跟心有密切关系的。意识时时刻刻都在影响着我们，幸福、痛苦、和谐、矛盾等等都是它的作用，它一直都躲藏在后台，操纵着我们的生活和思维。今天，我们一定要看清楚这个幕后策划者的本来面目。

观察的最好方法，就是把加行修法全部修完以后，修一遍上师瑜伽修法，最后观想上师融入自心；或者将上师、佛菩萨观想在自己前面，并祈请上师三宝加持自己能证悟空性，找到心的本性。祈请之后，就让心静下来。

然后思维：所有事物都是在一秒的千分之一、万分之一的短暂时间中不断地生生灭灭。在舍去前面的状态，重新变成另一个状态的时候，我们能找到过去的状态吗？绝不可能。不但是心，包括外面的建筑物等等，都只能留下一个过去的影像，以前的事物不可能重现。

佛教认为任何一个物质都是这样，过去的已经在这个世界上消失了，它再也不会回来，即使我们可以看到返老还童、时光倒流的景象，那也只是产生了一个新的类似于过去的东西，而不会是真正的重返过去。这就是“过去心不可得”最简单、最低层的解释。

然后，在这个世界上根本就不存在什么叫做现在的东西。就当下

的这一秒钟来说，也可以切割成无数个过去与未来的片段，但我们就是不可能找到一个现在。这就是“现在心不可得”。

那么，未来是不是像演员躲在幕布后面，帷幕一拉开就出现在舞台上一样，躲在一个地方等机缘成熟的时候冒出来呢？绝不是这样。既然是未来，就没有产生，所以也不可能存在，这叫“未来心不可得”。

精神的存在不需要空间，它哪里都可以生存，和空间没有太大的关系，但精神与时间却有一定的关系。当心里闪现出一秒钟的“我要去挣钱”的念头时，我们可以把这一秒钟分解。在元素周期表里面，第 109 号元素是“短命”的元素，它只会存在五千分之一秒，便马上分解了。我们可以把一秒的时间分成五千、五万、五十万或五百万分之一……最后会发现，时间在一再分解之后，会变得不复存在。大家想想，这样分下去，最终精神真的会变成什么样呢？我们的意识又建立在什么样的基础之上的呢？

既然空间和时间都不能容纳我们的肉体和意识，那么，整个宇宙当中还有什么能让我们存在的一席之地呢？这样去思维的时候，就会深深地体会到，原来一切都像海市蜃楼一样，只是一种无中生有的幻觉。

再比如，从远处用肉眼看电视屏幕上的图像，就是完整而清晰的。但如果用放大镜去看，就变成了无数个红、绿、白点等等，而不存在一个完整的图像。如果再分析，最后就是一些长长短短的波，也没有什么红色或黄色了。所以，荧光屏上的图案也是建立在错误幻觉的基础之上的。

想在人类活动的空间中找到一个绝对的真相，就会发现，越是靠近真相，越是连我们自己的定义也确定不下来。

大家好好想想，我们的精神基础是什么？它存在还是不存在？比

如说，如果精神真的是大脑的化学反应，那罪犯就不用关到监狱里去接受改造，而只需在大脑里换一个化学元素就万事大吉，就像有毛病而没有意识的汽车出问题时不会关在监狱里，而是拿到修理厂更换零件一样。这就说明，人是有精神的，而汽车没有。如果精神存在，那它又是一个什么样的东西呢？

我们凡夫就是在这样一个模糊的概念当中诞生、生存并死亡的，但我们现在不能这样糊涂下去了。

我们可以没有钱，但不能没有智慧，宁可当穷人也不能当愚蠢的人。什么叫愚蠢的人？没有读书的人是愚蠢的人吗？读过书的不一定有智慧，读过书的人当中也有很多做蠢事的，现在很多高科技犯罪就是不可否认的实例。六祖慧能大师虽然不识字，但谁也不会怀疑他是不是智者。所谓的愚蠢，就是对自己没有一个定义，没有一个准确认识。

（二）修行

1. 修行的具体方法

自心原状自然住，

如果前面的分析和观察比较深入和透彻，就能深深体会到心的本性是空性，是什么也不存在的。

当深深体会到心本来是空性时，就不用去想其它的东西，而是在这个原始状态中很自然地静下来，什么也不想，一切都融入到虚空当中，身体也很自然地放松，一动不动。如果能对空性有比较好的体会，就可以说对空性有一个初步的理解了。

如果观察了，但还是模模糊糊的，对空性没有明显的体会，就从头再观察，一次不行，两次、三次……反复地观察，直到生起空性感

觉为止。

光是心静下来有没有用呢？没有用！有一个故事就很好地说明了这个问题。

在七八十年前，色达出了一个非常伟大的大圆满上师，他的弟子们也非常有名。在动乱年代，他的弟子也显得与众不同，表现出修行人不畏千锤百炼的高尚风范，可见他们的上师是多么的了不起。

当时有一个人经常修禅定，在修了很多年以后，当他吃东西、走路的时候，也会一不小心进入一个状态，就像电脑死机了一样，在这个状态下一动不动，甚至持续一两天都没有问题，但却始终没有证悟空性的感受。

上师知道这个人修法出问题了，就天天派遣寺院的小喇嘛故意去逗他，拍他的头顶，大声地吼叫，就是不让他静下来，还找了四个人负责监督，保证这个人在三年内不打坐，并要求修禅者在三年中念一亿遍观音心咒"嗡嘛呢叭美吽"。其间，上师还经常把这个人和其他人叫到身边陪自己下藏棋，以防止他进入禅定状态。

由此可以证明，仅仅是能静下来，也会变成证悟空性的阻碍。

证悟空性的智慧与心平静下来相结合，是最理想的修法。证悟空性的境界能持续很久，就是止观双运（寂止与胜观双运），这是非常好的境界。其中最关键的不是寂止，而是胜观——证悟空性。那个人就是缺少了最关键的因素，所以即使他的心非常平稳，很长时间没有任何念头，都没有用。

早期很多居士很爱说一些神神秘秘的经历。比如，我昨天做了一个什么样的梦啊，我修行时前面发了一个什么光啊，故而导致很多外界人士也认为佛教就是这些。

有一个光能解决什么问题呢？你可以因此而解脱了吗？这和外道

已经没有差别了！一些气功的书我也看过，里面就讲某某气功大师坐飞机来的时候，一团光围绕着飞机，一直飘到机场……如果我们也这么说，那佛教就变质、变味了。神通不能证明什么，可能只是一种幻觉，没有什么用处。

藏地有过这样的故事：有几位修行人一起闭关修行，其中一个人莫明其妙地出现了一种神通，当他静坐时，今天山下哪个人要来山上了，背了什么样的包，包里装了什么样的东西：酸奶、糌粑还是肉，都看得一清二楚，他也经常给上师汇报。

有一天，上师把他叫到身边，冷不丁地把自己的念珠挂到他的脖子上，两三天以后，神通就没有了。

修行就要修正规的修法，最主要的就是要证悟空性。如果没有证悟空性，单单心静下来，是跟解脱没有关系的；反之，如果证悟了空性，但心却静不下来，证悟空性的境界就不能持续，一会儿就冒出一个其它的念头，证悟的境界就很容易被中断。

2. 修行的结果

若修稳固见心性。

居士的信心是比较好的，只是有些不够稳定，比较盲目。如果有了很好的信心，又修金刚萨埵忏悔了罪过，修曼荼罗等积累了资粮，在有点出离心和菩提心的基础上下一点功夫，初步了解空性并不难。如果信心很强烈，就有可能突然顿悟。这样的证悟，已经和密宗的证悟非常接近。但要让它发展、成长，就要观待自己的见解与精进程度了。

个别修行人是这样的，没有证悟的时候非常渴望，天天都想着怎样证悟，如果能证悟空性，那是多么幸福啊！所以都非常努力。一旦证悟以后，一下子就好像大功告成了一样，全都松懈下来，再也没有

进步了。所以我想，让证悟的境界成长、进步、持续发展，是非常重要的。

有些人以为，证悟了就是成佛了。其实，证悟离成佛还很远很远。只是在初步证悟以后，一般的烦恼可以自己解决，但这个智慧的能力毕竟很差，当遇到强力干涉、骚扰的时候，我们就无法自制了。证悟空性的智慧是需要培养、成长的，等它慢慢增强之后，一切问题才可以迎刃而解。

（三）行为

积累证悟的两大因素：

1. 增强信心

于师强信得加持，

麦彭仁波切在这里也说，在证悟以后，也要加强对上师的信心，经常修上师瑜伽。

密宗，特别是大圆满的证悟，不在于聪明不聪明等其它因素，而在于上师的加持。要得到上师的加持，就需要信心，没有信心是得不到加持的。

2. 积资净障

积资净障生悟心，

修上师瑜伽的同时，要修曼荼罗、放生等积累资粮，并修金刚萨埵忏悔罪障。那样，没有证悟的一定会证悟；证悟了的人，境界一定会越来越明显、清晰。

故当精勤而修持。

大家不要认为，大圆满有很多了不起的方法，自己不修也可以证

悟、成佛。其实，如果对空性一点体会都没有，大圆满恐怕是没有希望了。反之，要是能有一些空性的体会，并努力让它不断进步，我们可以推测，大圆满的境界也终究会来临。因此，希望大家能精进修持。

佛法融入生活

显密双运行为转为道用的方法，是吉美林巴（也即智悲光尊者）撰著的一个方便法门。

一、何谓佛法融入生活

也许很多人会认为，经常做义工，捐赠财物、献血、捐献器官等等，以及人天佛教所倡导的种种行为，就是佛法融入到生活当中的具体体现。虽然我们不能断然否定这也是佛法融入生活，但假如心里没有慈悲利他心和出离心，这样的爱心与慈悲心外道也有，社会上的好心人也有，这只能算是做好事，而不是佛教特有的行为。

要想将佛法融入生活，首先心中要有佛法，如果心里根本没有佛法，那拿什么去融入到生活当中呢？根本没有办法。所以首先要有正知正见，要有出离心和菩提心，这样才能将佛法融入到日常生活当中。

无论在现实生活中，还是在整个生命轮回当中，我们最大的三个问题是：第一，贪欲心：贪财、贪名、贪所有世间的东西，终日为名缰利锁所捆缚，这都叫做贪欲心，这是我们流转轮回最关键的因素之

一；第二，自私心：为了一己私利而不惜损人利己，这也是非常严重的问题；第三，更严重的就是执著：对任何事物都患得患失，执持不放。正是因为这三个祸害，才让我们流转轮回无法解脱。而对治这三个问题的法门，才是真正的佛法。

贪欲心的对治是出离心。有了出离心就可以断除或控制贪欲心；自私心的对治是菩提心。有了菩提心就可以减少或消灭自私心；执著的对治是证悟空性。证悟空性以后，包括贪欲、自私、执著在内的一切问题都会迎刃而解，所以证悟空性是最关键的。

禅宗经常讲放下、放下，怎么样放下呢？暂时对生活生起一种厌烦心，悲观厌世、脱离生活，躲到山里去修行，这不是放下，只是暂时的逃避。真正的放下，是从根本上知道这一切都如幻如梦，故而没有任何执著与挂碍。

我们必须知道，对任何一个世间的有漏法，无论钱财、名声、地位还是人，只要有执著，它一定会给我们带来巨大的痛苦。执著越大，给我们带来的痛苦越大，甚至痛苦已经超越这个东西原本给我们带来的幸福，这是肯定的。要断除世间所有的痛苦，首先就要断除执著。

有些印度外道不知道这个道理，也没有去寻找其中的因由。只是盲目地认为，轮回可以直接断除，只要把身体毁掉就可以成就。所以他们赤身裸体、自我虐待，甚至做出跳楼、自焚等极端行为，这些都是没有找到轮回与痛苦根源的错误观点所导致的。

凡夫一致认为，痛苦来自于外界的人、物或其他事物。虽然从表面上看起来，痛苦源自于外界，这谁也无法否定。但真正的痛苦根源并不在外面，而在我们自己的内心当中，归根结底，就是执著。

但断除执著很难，尤其是用显宗的保守方法去断除，就更难了，所以我们需要一种更好、更快捷的方法，这个方法就是密宗所讲的证悟空性的方法。

二、高高山顶立，深深海底行

不过，即使证悟了空性，外表上也要随顺众生。莲花生大师曾云：“纵使见比虚空高，取舍因果较粉细。”也即是说，见解要开放、高妙，但行为一定要保守、谨慎。

开放的意思是说，在证悟空性以后，包括杀盗淫妄、闻思修行等善恶之行在内的任何事物，都是虚幻而不真实的，不存在善恶、好坏、高低、左右等分别，没有任何阻碍，全都是一片空性、一片虚空、一片光明。我们以常识所创造的各种规矩——无论佛教还是其他宗教制定的戒律、规矩、规定、法则，都已经烟消云散。对这种人来说，就没有什么可以做或不可以做的界限，他们已经超越了这些约束，所以见解是很开放的。

但如果行为和见解保持一致，就会出问题。虽然对真正的成就者本身不会有什么问题。比如说无论在藏区、内地还是国外印度等地，都曾有数之不尽的成就者的行为超越了一切约束。有时甚至为了打破约束，他们还会采取强制且极端的手法，比如密宗接受五肉五甘露等行为，这是一种超越约束的手段。但其他众生却不会理解这些放荡不羁、无拘无束的行为。为了保护众生的根机，护持其他众生的心或情绪，所以行为必须要保守。

莲花生大师还说：“外表应当实践经部仪，细致取舍因果有必要。”哪怕内在具备密宗的境界，但外在的行为，也应该按照小乘佛教的别解脱戒来行持，这样细致取舍因果非常有必要。

但见解却万万不能保守，否则就是执著，所以见解要开放。这是莲花生大师在宁玛巴的无上密法大圆满中的要求。

其实，除了宁玛巴以外，所有藏传佛教对密宗行人的要求都是这

样的。

三、一举两得之殊胜法门

很多人在闻思，也听了《入行论》、《大圆满前行·普贤上师言教》以及《大圆满心性休息》等很多非常殊胜的论典，大家都很虔诚，也在根据自己的能力尽量地断恶行善，精进闻思修，可在将佛法落实到行为方面，还是有不足的地方。

虽然通过闻思可以建立起新的人生观与价值观，可以想明白很多问题，即使没有修，与其他完全不学佛的人比起来，观点也是完全不一样。但闻思的功效也仅止于此，真正的落实还是要靠修行。

不过，对大多数佛教徒来说，专职修行是不可能的。即使是比较虔诚的修行人，每天严格地修持佛法的时间一般也不会超过三四个小时，剩下的二十几个小时，都会被世间琐事所困。如果不能将佛法融入到生活中，我们的绝大部分时间就会浪费掉。反之，如果能将佛法融入到日常生活中，让自己的一言一行都为正法所摄持，将会有很多益处：第一，不会造业；第二，生活会更有意义；第三，会更加开心、幸福与充实，生活质量也会逐步提高。

我们曾经专文探讨过“如何将病苦转为道用”与“如何面对幸福和痛苦”（见《慧灯之光》壹、柒），这些都是佛法融入生活的方法。在这篇文章中，介绍了如何将吃、住、行、卧等等在内的所有行为都转为道用。

行为是什么？就是日常生活当中包括吃、住、行、卧在内的一切活动，无论思想的活动还是身体的运动，都叫做行为。

通过发愿，把一切庸俗、平凡且与菩萨道毫不相关的行为转为菩

萨道，就是行为转为道用。

如果懂得如何把行为转为道用，平时也能落实到生活上，则可以在工作、生活的同时，积累很大的资粮，这不需要另外花费时间，在做其他工作的同时，就可以起到一石二鸟之功，所以很重要也很有意义。

四、具体方法

在《入行论广释》与《华严经》中，也专门讲了很多行为转为道用的方法，大家也可以参考。

此处介绍的行为转为道用法门，既有显宗的方法，也有密宗的方法，故而称为显密双运的行为转为道用。

每天从早上醒来开始，到最后晚上睡觉，如何将一天所有的行为都转为道用呢？

（一）苏醒

早上刚刚从梦中醒来，一睁开眼睛看到世界的时候，该怎么发愿呢？

平时我们从睡眠中醒过来的时候，都是迷迷糊糊、睡眼朦胧的，既没有观点，也没有发愿，匆匆忙忙洗漱完毕，就赶去上班了。但修行人却不应如此，而应首先意识到，从梦中苏醒过来，类似于从虚幻的境界中醒过来；从深度睡眠中突然醒过来，则如同从不知不觉的无明状态中醒过来，来到眼睛所见的新世界当中。这与证悟空性，抵达佛的清净刹土在某种程度上比较相似，所以我们要发愿：“祝愿一切众生能从无明黑暗中苏醒过来，最终成就佛的果位。”这样仅仅依靠

发愿，就能积累很大的资粮。

这些机会每天都有，但我们却从来没有这样发过愿，因为我们不知道这些方法，所以把机会都浪费了。从现在开始，我们一定要充分利用每一个清晨。虽然一开始不太熟悉，只要坚持一两个星期，就会习惯成自然，以后每次从睡眠中醒过来的时候，自然而然就会这样发愿。

同时还要发誓：“我今天一定要过成有意义的一天，我今天的生命一定要做到有价值。”意思是说，自己当天一定要根据自己的能力，尽量行善断恶、闻思修行等等。

（二）起床

起床与佛陀从法身状态中幻化出化身与报身去度化众生，在某种程度上比较相似，所以我们要发心：“愿一切众生能够得到法身，并从法身中显现出报身和化身去度化一切众生。”

（三）穿衣

穿衣服的时候应当发愿：“愿天下所有众生具有惭愧心。”如果没有惭愧心，就会不知羞耻、无恶不作；有了惭愧心，就能自觉地尊重因果、护持戒律，而不会造作恶业。

（四）系腰带

系腰带的时候应当发愿：“愿一切众生的善根都能够双运。”所谓双运，也即智悲双运、福慧双运、世俗谛和胜义谛二谛双运。愿一切众生都能于世俗谛当中行善断恶，于胜义谛当中证悟空性，行持如幻如梦的善根，修持智慧与方便双运的资粮。

（五）坐

坐任何地方，无论坐地上还是坐沙发，都与当年释迦牟尼佛在印度金刚座一座之间证悟佛果有点相似，所以应当发愿：“愿一切众生都能获得金刚座。”经过菩萨十地末尾，最后在一座间证悟佛果，就是获得金刚座。

（六）进门

无论上班进办公室的门，还是回家进自己的家门，进门的时候都要发愿：“愿一切众生能够进入解脱之门，进入解脱之城。”解脱之城，也即像西方极乐世界一样的清净佛刹。

（七）入眠

进入睡眠状态，与十地末尾断除包括阿赖耶识在内的一切意识，断除所有念头，进入无念的智慧状态而成佛，也即从十地的最后一个瞬间进入第十一地也就是佛地比较相似。

尤其在“佛教的物种起源”（见《慧灯之光》壹）中讲过，密宗认为，每天从梦中苏醒，经历白天的工作与生活，再到晚上入眠，也是一个轮回。这个 24 小时的轮回，与无始以来流转至今的大轮回过程完全一样，只是时间较短，只有 24 小时而已。所以在睡眠之前我们要发愿：“愿一切众生都能得到法身的果位！”这样发愿以后，就能把入睡的行为转化为菩萨道。

（八）做梦

因为我们的现实生活，也和晚上的梦境完全一样，是如幻如梦的，所以有梦瑜伽基础的人在做梦的时候，也应当发愿：“愿一切众生能

证悟一切法如幻如梦。”

在宁玛巴的六中阴修法噶举巴的那若六法以及格鲁巴的密集金刚等修法中，都有梦瑜伽修法。通过梦瑜伽修法，就能在做梦的初级阶段，很清楚地意识到自己在做梦。

在梦瑜伽中知道自己在做梦并不难，意义也不是很大，最关键、最重要的是做梦的同时要知道，现实生活中的一切也像梦境一样虚幻不实。

但这些修法对还没有修加行，至少连数量上还没有完成一遍的人来说，是没有用的，因为我们的基础还没有打好。

（九）做饭（生火）

“密宗概要”（见《慧灯之光》陆）中讲过，我们看到的不清净现象源自于我们自己的无明，如果无明不存在或者断除了，地水火风空五大种的真实本质是佛的坛城。无论看到什么样的火，其本质都是白衣佛母。

在煤气炉一打开，火燃起来的时候，首先在火的中间，观想一个吽（ཧཱུྃ）字，吽字再变成金刚空行母，也即五部佛当中属于金刚部的空行母。身体黑色，一面二臂，右手持金刚杵，左手持金刚铃，并以右屈左伸的坐姿端坐于莲花垫上，身上的装饰，是像金刚萨埵一样的报身佛装饰，与密宗其他空行母不同的是，金刚空行母的嘴巴是张开的，并要将她的舌头观想为十方三世一切佛舌的总体。

在做饭之前，先要在煤气炉旁准备一点沙子，然后观想自己从无始以来身口意所积累的所有罪业，都集中于自己心脏当中的藏文黑色（པཾ）字，然后在肚脐下再观想火的种子（རཾ）字，足心观想风的种子（ཡཾ）字，此字产生风，从而点燃肚脐下的火种子字，燃烧的火焰经过身体

往上窜，将心口的（ཏཾ）字往上推动，并从鼻孔排出，这时观想（ཏཾ）字变成蝎子进入沙中，与沙子融为一体，然后尽力念诵嗡啊吽，同时观想沙子和罪业通过嗡啊吽的力量转化为甘露。之后念几遍咒语："嗡班杂尔扎嘎卡卡卡河卡河，沙尔哇巴帮达哈那刚目格日业梭哈"，并用拇指和食指抓一点沙子扔到火里，其间观想自己无始以来的罪业通过咒语的力量转化为甘露，融入到金刚空行母的口中，从而消除业障。之后念三遍百字明，念的时候，要具备四对治力，其后再念："嗡班匝尔墨"，同时观想金刚空行母回到法界当中，就像佛从法界当中显现色身度化众生，事业结束之后又融入法界一样。打一个世俗的比喻，就像请一个人出来吃饭，之后送客回家一样，最后是回向。

这是一个行之有效的忏悔方法，其中有观想、有念咒、有四对治力等很多方便，观想也不复杂。每次做饭的时候若能这样观修，会起到意想不到的效果。

在学佛以前，我们做饭炒菜的时候，会杀鸡宰鱼，所以做饭的行为是罪业；学佛以后，我们不再杀生了，做饭的行为不是罪业，但也不是行善，只是无记的做饭炒菜而已；现在学会了这个方法，从此以后做饭炒菜都可以变成菩萨道，这多有意思啊！

（十）走路

本来走路有三种情况：善、恶、无记。区分的界线，在于走路者的动机。如果是为了放生等善事而走路，则走路是善法；如果为了偷东西、杀生而走路，就是罪业；既不是为了行善，也不是为了造恶，只是单纯地走路，或是为了赶去上班等等，就是无记法。

如何将无记的走路转化为菩萨道呢？

印度的恒河很长也很辽阔，其中有数不清的沙子，所以释迦牟尼

佛经常用恒河沙数来比喻很大的数量。

首先观想一尘中有恒河沙数的佛刹，走路的时候，观想自己在转绕成千上万恒河沙数的佛刹，这样就能将走路的行为转化为道用了。

（十一）穿新衣

穿新衣服，特别是穿名牌新衣服的时候，可以念诵咒语：嗡梭巴哇悉朵沙尔哇达摩梭巴哇悉朵吭。即一切法都是空性的意思。同时观想衣服也是空性，然后从空性当中产生一个供品的种子字（ཏྲཾ），然后再观想种子字变成天人的衣服，先供养自己的根本上师，然后再供养本尊，之后才是自己穿着，这样穿衣服也可以积累资粮了。

《俱舍论》中讲过，人间再名贵的衣服也无法与天人的衣服相媲美。显密都认为，即使真的将衣服供养上师、本尊，他们也不会穿。但一切法都要观待因缘，都从缘而起。而缘起的关键，就是自己的心。也即是说，一切善恶都源自于造业者的动机。仅仅心里观想供养根本上师与诸佛菩萨，还是可以得到真正供养的福报，可以积累资粮。

既然连穿新衣服也可以变成菩萨道，这样不是很有意义吗？

（十二）洗澡

很多人每天都洗澡，但只是将身体洗干净而已，现在我们要设法把它转为菩萨道。

从凡夫不清净的角度来说，水就是液态的物质，但以八地菩萨来看，水的本体却是五方佛母之一的玛玛格佛母。

沐浴的时候，首先观想玛玛格佛母的种子字（མཾ）。之后再将（མཾ）字观为水的佛母：金刚佛母，然后念诵咒语：班杂尔扎革新当革日梭哈，同时祈祷金刚佛母加持自己能清净无始以来所造的罪业，然后观

想金刚佛母化为甘露融入洗澡水，之后再洗澡。

同样，过河的时候，也要把整条河的水作相同的观想。

“浅谈生起次第”（见《慧灯之光》捌）中解释过，之所以密宗不直接观想本尊，而是首先在莲花座垫的日月轮上观想一个种子字，再把种子字观想为本尊手里的法器，然后法器发光，最后才变成本尊，是为了快速消除我们从投胎、出生、成长直到死亡阶段的不清净现象，种子字是消除投胎时阿赖耶识上的习气，然后每个环节都用不同的方法来快速抹掉、删除。

如果没有人解释，大家会认为密宗不但充满了深厚的神秘色彩，而且无比残暴、色情下流，但实际上并非如此。即使是表面上看起来非常凶恶的忿怒金刚，其内涵也充满了智慧和慈悲，根本没有一丝一毫的凶残与色情。因为很多人不容易理解，所以即使密宗修法见效十分快捷，如果没有灌顶，也不能听、不能修，甚至连密宗的法本都不能看。因为此处介绍的不是很深，所以还不算违背密宗要求。

（十三）吃肉

1. 前提

以前我们的吃饭不但与菩萨道没有任何关系，而且还可能和恶趣有关，因为我们的饭食，往往是以伤害其他众生的生命为代价的。

释迦牟尼佛在大乘经典中明确指出：肉食我过去没有开许，现在不开许，未来也不开许。并宣讲了很多肉食的过患：吃肉非常影响慈悲心的诞生与成长等等。

但我们也不能因为吃肉不好，就将吃素和学佛完全等同起来，说不吃素就不能学佛，这样很多人就不能学佛了，就会中断这种人的善根，佛也没有这样要求。所以我们还是要顾全大局、从长计议。

在任何一个问题上都不走极端，这是佛对我们的要求，否则将欲速则不达。

很多不了解的人以为，密宗可以开许吃肉，因为很多密宗修行人在吃肉。其实，密宗经典和大乘显宗经典基本上一样，根本没有开许可以把肉当成食品来吃。大圆满是这样，时轮金刚更是这样。时轮金刚甚至把肉食的过患讲得比一般大乘显宗经典所讲的还要严重。

但对刚刚学佛的人要求不能太高，只要他们能做到自己不点杀，不吃活的生命，就已经不错了。很多佛教徒在吃素的过程中，也会遭遇家人、朋友的不理解，甚至会造很多口业，从而造成家庭的不和谐。在这种情况下，若能克服困难坚持吃素当然很好，实在万不得已，密宗也有一些对肉食者有用的方法——通过咒语的力量，把吃肉的罪业减轻，同时还可以利益一些众生。

2. 方法

念咒之前首先要知道，自己吃肉是有罪过的。因为自己的吃肉会间接导致杀生。有吃肉的人，才会有屠宰的行为，所以不能说动物的死亡和自己没有关系；其次要对面前的众生发起真正不造作的慈悲心；然后念诵不动佛心咒、尊胜母陀罗尼以及系解脱里面的一些咒语，念完以后，给肉食吹口气，这样一方面罪业会减轻，另一方面也对自己所食用的众生有利益。如果是其他人吃肉，自己即使没有吃，也可以在一旁念诵这些咒语，虽然不能减轻吃肉者的罪业，但对被吃的众生还是有利的。

密宗续部讲道：吃肉的时候，还可以念一百遍：嗡啊布訇（ra）吽，克咋訇梦；或者念七遍：嗡啊布訇吽，克咋梦梭哈，然后对众生的骨肉吹口气，之后再吃肉。这样一方面可以消除吃肉的罪过；另一方面，被吹气的众生还可以免堕恶趣。这在很多佛经上都有记载，我们完全

可以相信，所以咒语的功德是不可思议的。

3. 解疑

也许有人会想：既然佛经都说念咒吹气不但可以消除罪过，而且被吃的众生还不会堕恶趣。那我吃肉不是比吃素还好吗？一方面众生不需要堕恶趣，另一方面，我也可以饱享口福，这是自利利他的事情啊！如果我吃素，它还不一定不堕恶趣呢！

我们不能以为念咒可以减少罪业，同时还可以利益众生，就心安理得地去吃肉，还是要以吃素为主。这是佛教显密共同的要求，只有在实在没有办法的情况下，不得已而为之，才能念这个咒。

什么叫做实在没有办法不吃肉呢？

比如说，在青海湖的湖心有一座海心山，过去很多修行人会到那座山上去闭关。在山上已经没有粮食的情况下，如果海浪碰到岩石而撞死了某些鱼类，修行人可以依靠这些鱼肉来维持生命。这种情况，叫做实在没有办法不吃肉。不过我们恐怕也很难遇到这种情况。

即使家人对吃素不理解也没有关系，不和他们计较就行。他们总不可能要求你不能吃肉边菜，一定要吃肉吧？家里人如果要杀鸡杀鱼，能劝就劝，实在不行，自己绝不能杀，这是最低限度，是根本不能让步的原则性问题。所以无论如何，我们还是不能随意吃肉。

这是肉食转为菩萨道的方法，但若想将肉食完全转为菩萨道，那是很难的。除非是密宗修行境界非常高的瑜伽士，他们能将五肉、五甘露全部视作如梦如幻，只有他们，才真正能将肉食彻底转为道用。

捎带说明一个问题：密宗有接受五肉、五甘露的誓言，也就是说，不舍弃肉类，是密宗的誓言。这与平时所说的不能吃肉该如何圆融呢？

五肉、五甘露，是从普通人公认的肮脏物中选出来的肮脏物的代表。在释迦牟尼佛住世的时候，印度没有人会吃这五种肉，大家一致

认为，这五种肉是很肮脏的。

密宗修行人为什么要接受最肮脏的东西呢？

密宗修行人分为初、中、后三种。

初期修行的人，密宗也不允许他们去接受五肉、五甘露，因为他们没有接受的能力，所以不需要接受。即使接受了，也起不到什么作用，与普通人吃肉是完全一样的。

那么，初期修行的人如何护持誓言呢？

密宗绝大多数的戒律，都建立在清净观之上。只要有了清净观，就不成问题。就像只要有“我要为度化一切众生而成佛”的愿菩提心，菩萨戒也不会从根本上失毁一样。密法认为，这种人只要在吃饭、吃菜的时候，将饭菜观想成五肉、五甘露，或承认“从胜义谛的角度去看，五肉、五甘露等万事万物都是佛的坛城。在佛的坛城当中，没有不清净的东西。不清净只是自心的显现，因为自己还有业障，所以看到的都是不清净的。如果是佛来看五肉、五甘露，就是清净的。因为佛断除了所有的业障，所以能看到物质的本来面目。”只要不反对这个观点，密宗绝大多数的誓言也不可能彻底失坏。

密法后期的修行人，境界已经非常高了，在他们眼里，五肉、五甘露和其他任何东西一样清净，五肉、五甘露不能成为不清净的代表物，所以他们不需要去接受五肉、五甘露。

需要接受的人，就是中间阶段的修行人。他们虽然已经证悟到一定境界，但还没有抵达境界的巅峰，他们的智慧还有可发展、可成长的余地。这个阶段的人在证悟的境界中去接受五肉、五甘露，不但对他们没有影响，而且能促进他们的修行——可以从中深深地体会到，原来凡夫所谓的清净和不清净都是平等的——因为他们有这个境界，有这样的修行能力，所以能体会平等。他们吃肉、喝酒，不是为了贪图酒肉的味感，也不是把五肉当成食品来吃，而是为了提升自己的修

行境界，而把五肉当作一种“誓言物”来接受。

所谓“誓言物”，也即为了更深层次地体会到一切清净和不清净实际上是平等的境界，而暂时借助的某些物质。

这就像一个人在梦中梦到自己来到一个深不可测的悬崖峭壁前面，即使他知道自己在做梦，但因为自私心、“爱我执”太强烈，所以我执也会影响做梦者的心态，他还是会有一点恐惧感，只是没有现实生活中那么强烈而已。

为了彻底断除这种恐惧感，他干脆故意在梦里从很高的悬崖上跳入深渊，因为他知道这是在做梦，所以落到地上也不会真正受伤，甚至不会有任何疼痛感。在跳下悬崖的时候，他也能深深地体会到，梦就是这样，我不必对梦里的悬崖生起恐惧感。这样亲身体会以后，剩下来的一点点恐惧也就彻底化为乌有了。

当然，如果不知道自己在做梦，则即使在梦里，也有可能摔到地上就摔死了，或者是残废了、受伤了，各种各样的情形都有可能梦到。能彻底消除梦中的恐惧感的，唯有了知自己在做梦的人。因为知道是在做梦，所以也不会受伤。

“黑蛇总义”（见《慧灯之光》陆）当中也讲过，小乘佛教对五肉，五甘露，以及贪嗔痴等烦恼的态度，与大乘佛教，特别是密宗是不一样的。他们认为这些东西永远是坏的，在任何时机、任何地点，都不能杀、盗、淫、妄，这没有任何余地可留，只要一碰它们，就会堕恶趣。这是小乘佛教非常狭隘的观点。他们的见解非常保守，所以他们的行为也不可能开放。他们永远想不到，即使是烦恼，也可以转化为道用，更想不到烦恼与不净物本来就是清净的。

大乘显宗的见解，就要高一个层次了。他们认为，烦恼与不净物可以转为道用，但他们也没有想到，烦恼与不净物本来就是清净的。

密宗，尤其是无上密宗却认为，烦恼与不净物不但可以转化为道用，而且它的本体就是清净的。

密宗中间阶段的修行人，在现实生活中也是这样。因为他们已经证悟了空性和清净观，不会有太大的清净和不清净的分别。但毕竟还会有一些残存的分别念。为了彻底打破这些观念，促进自己的修行快速成长，在保证不伤害任何众生身心的情况下，他们会故意接受五肉、五甘露。这是密法的一个特殊训练方式，就像现在说的“魔鬼式”的训练一样。

也许有人会想：既然这种修行人已经真正证悟了一切是清净的，是如幻如梦的，那他是不是就可以随意地杀、盗、淫、妄了呢？

当然不是！对众生有利的行为，任何人都可以行持。对众生有害的行为，即使是密宗瑜伽士，也绝不允许。

密乘戒的基础是菩萨戒，菩萨戒的基础是别解脱戒。其实学密者的戒条，应该比小乘和大乘显宗的更多。比如说，小乘的居士只需守持居士戒；而受了菩萨戒的大乘居士，就需要守持居士戒与菩萨戒；假如是灌了顶的居士，就还要在此基础上，多守持十四条密乘誓言。所以，任何修行人都应该如理如法地取舍。

很多人不懂密法的真正含义，只是因为看到密宗的双身像以及忿怒金刚的面孔，听到有接受五肉、五甘露的誓言等等，就不经闻思与研究，不负责任地大肆诽谤，不仅四处张扬，还在网上发各种各样的帖子，从而导致其他人对密法产生邪见，这会让很多众生堕入地狱，同时自己也有很大的罪业。

密宗正是考虑到这一点，所以才会保密。但保密也不是永久性的，只是有一个过程。当观察到对方已经根机成熟，可以接受密宗的这些行为以后，才会给对方宣讲与之相应的法门。

不仅是密法，包括第二转法轮的《般若波罗蜜多经》里面也说过：

对刚刚进入大乘佛门的菩萨，不能讲空性。他们虽然发了菩提心，受了菩萨戒，但因为他还没有经过闻思，智慧与法器还不够成熟，提前给他们讲空性，对方有可能接受不了——他们认为万事万法绝对存在的，不可能是空性——从而对空性产生邪见，这样就会造业。

这都是佛陀慈悲与智慧的表现。佛陀不会因为自己证悟了清净与空性，就四处炫耀、八方宣传，让别人认为自己很伟大、很了不起。而会根据众生的承受能力，因材施教、应机传法，逐步地引导众生。

（十四）吃饭

1. 上等的方法

吃饭转为道用的最佳方法，是把所有的食品当作会供品，自己的身体本来就是佛的坛城。安住在这种境界中，以清净的食物供养清净的佛的坛城，同时念一个简单的会供仪轨。这样所有的食品都变成供品，这样每吃一顿饭，都变成了会供。会供也是积累资粮、清净密乘誓言的一种非常好的方法。

如果没有清净观，只是买了很多食品堆在一起，然后念一个仪轨，之后大家把食物分而食之，这实际上不是会供。依我们目前的境界，还不能把会供、火供做得很标准，所以还不如用念佛、供佛来暂时代替会供。当我们对密法的认识有所提高的时候，才可以做会供。

这是吃饭转为道用的最佳方法，但前提条件是需要有清净观。

清净观的最低限度是通过闻思，从理论上完全能接受一切万法是佛的坛城。即使没有证悟的体会，只是从理论上通达了，麦彭仁波切认为，也算作清净观。

2. 中等的方法

中等的方法，显宗也经常在用。每次吃饭的时候，做一些专用的

神馐和下施品，或者在没有享用之前，把一部分饭菜单独放在一个小盆里面做供品。然后念诵：嗡啊吽。通过念诵此咒，就能将食品转化为甘露。

念完以后，首先是供上师，念诵咒语：革日班杂尔涅吾底阿吽；然后供养三宝，念诵咒语：热那班杂尔涅吾底阿吽；然后供养本尊观世音菩萨，念诵咒语：罗格修舄班杂尔涅吾底阿吽；然后供养上师、本尊、空行三根本，念诵咒语：嗡啊吽班杂尔格热得哇扎哥呢班杂尔涅吾底阿吽。

之后是下施。首先供养护法，这是出家人的律经当中出现的一种特定的护法，念诵咒语：吽哈惹德班杂大阿康梭哈；第二是布施给护法的眷属，念诵咒语：吽哈惹德班吱阿康梭哈；第三是布施给其他各种各样的护法，念诵咒语：嗡阿扎班吱阿斯呗梭哈。

上供下施完了以后，也有念诵《随念三宝经》的传统，但如果没有这么多时间，也可以省略。之后才开始吃饭。

这样每次吃饭的时候，既有上供，也有下施。故而可以圆满我们的资粮，所以也很有用。这是中等的吃饭转为道用的方法。

3. 下等的方法

最后是最简单、最下等的方法：

如果没有清净观，无法做会供，上供下施也不会做。最简单的方法，是对自己身上的寄生虫发慈悲心，然后发愿：我暂时用食品来维持它们的生命，希望未来我能通过传法，给它们指一条解脱之路，让它们得到无上的安乐。

人体内有成千上万的寄生虫，寄生虫是真正的众生，他们也要靠人体来生存。人不吃饭会死掉，寄生虫也会死掉。这是最下等的吃饭转为道用的方法。

当然，我们也可以在一顿饭间，圆满上、中、下三种方法。

另外，身体的所有排泄物，也可以布施给饿鬼道众生。《白色不动佛续》当中讲到以下内容。

（十五）吐痰

吐口水、吐痰的时候，念诵咒语：嗡阿西啊哈日呗梭哈。这样痰液、口水也可以变成饿鬼道众生的食物。对饿鬼道众生来说，要得到这样的东西都很不容易。

就像一个饿鬼给哲达日阿阇黎说的一样，他说："我流浪到这里虽然已十二年了，但只有一次一位清净的比丘丢弃鼻涕时，我们这么多饿鬼集聚争夺才获得一点点，除此以外什么也没有得到，而且我自己在争抢鼻涕时，还被其他饿鬼打得遍体鳞伤。"

饿鬼的罪业非常严重，所以连人的排泄物这样的东西都得不到。但念诵咒语以后，因为佛菩萨的加持与咒语的力量，它们就可以得到干净的东西，这些东西在它们眼里都会变成美食，所以念诵咒语是很有用的。

（十六）擤鼻涕

擤鼻涕的时候，念诵咒语：嗡嗓噶那啊哈日呗梭哈，这样鼻涕就变成了饿鬼眼中的美味。

（十七）其他排泄物

排出身体上的任何一种排泄物，比如流汗等等的时候，可以念诵一个共用的咒语：嗡马拉啊哈日呗梭哈。

（十八）排大小便

排大便的时候，念诵咒语：嗡布达哈日呗梭哈。

排小便的时候，念诵咒语：嗡嫩杂啊哈日呗梭哈。

（十九）剩饭剩菜

倒剩饭剩菜以及喝剩的水等等的时候，念诵咒语：嗡俄啧扎啊哈日呗梭哈。然后观想将这些丢弃物布施给饿鬼道的众生，这样他们一定能得到食物。

如果愿意做，这就是真正的佛法融入生活。通过上述方法，可以让生活的每一个阶段、每一个环节，都成为菩萨道。不需要刻意做什么，也不需要单独花费时间，自然而然从早到晚的一切，都可以转为道用。

对大乘佛教来说，做事的善恶好坏都是以心为主，而不是以身、口为主，正所谓："心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。"假如不重视这些方便，做任何事情的时候，既不观想也不念咒，则做同样一件事，也没有任何与修行有关、与菩萨道有关的成分。所以对现代的学佛人来说，这些方法都非常重要。

（二十）绕塔

转绕佛塔的时候念诵咒语：南无巴噶哇地，热那给闁嗕杂呀，达塔噶大雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，嗡惹呢惹呢摩诃惹呢，惹呐布杂亚梭哈。这样即使仅仅转绕一圈，功德也变成绕一千万圈的功德。

但我们不能因为在绕塔时念诵了这个咒语，就试图以一当万，代替自己曾经发愿转绕一千万的数量。譬如说，如果自己曾发愿转绕一万圈坛城，就要老老实实、一圈一圈地完成，而不能以念诵咒语仅

绕一圈来代替。

法王曾经也说过，虽然绕塔时念诵咒语转一圈，其功德与不念咒语转绕一千万圈完全一样，这一点任何人都不能否定。但真正转绕一千万圈，就会花费很长时间，故而在转绕者心里播下的善法种子的能力，是仅绕一圈所无法比拟的。所以二者不能互相代替，各有各的好处。

（二十一）践踏佛影

绕塔的时候，有时不可避免地会踩踏到塔的影子，此时可以念诵咒语：班杂尔呗噶啊扎马吽。不仅是佛塔，包括踩踏佛像、经幡影子时，都可以念这个咒，这样就不会有罪业。

（二十二）磕头

很多人在修加行，每天都磕几百个头，如果磕头的时候，能念诵咒语：嗡南无满则西尔耶，拿昧斯西尔耶，拿昧额达麻西尔耶梭哈，功德也可以增上一千万倍。

但十万个头，却不能通过念一句咒语来代替，其理由前面已经讲过了。

有些人平时磕头的数量不多，但如果坚持每天早晚各磕三个头，并念诵咒语，其功德也是无法衡量的。绝大多数藏区的老百姓也是这样做的。

也许有人会不以为然：一个一个地累积了一千万个顶礼，其功德多么大啊！而念这个咒仅仅磕一个头，不可能有这么大的功德！

佛永远都不会撒谎，他知道什么有功德什么没有功德。既然磕头有功德，与念这个咒功德可以变成一千万倍，都是佛说的，我们为什

么仅仅相信前者而不相信后者呢？这种想法明显不合逻辑。

佛经里讲过四种不可思议：众生的业力不可思议；佛的事业不可思议；咒语和药物的力量不可思议；瑜伽者（成就者）的瑜伽境界不可思议。

众生的业力的确不可思议，我们经常在报纸、电视与网络上看到各种各样的新闻，其中有很多不可思议的因果报应；同时，佛的智慧、法力与咒语的能力也应该是不可思议的。

当然，如果像我们平时那样念咒，咒语虽然也有能力，但不会很明显。只有按照密法的要求去观修本尊心咒，其咒语不可思议的能力才能真正彰显出来。

（二十三）供花

内地有很多漂亮的鲜花，我们应该经常在佛堂供养鲜花。佛经里说，实在没有鲜花也可以用塑料花、绢花、干花等等代替，但最好能供鲜花。

供鲜花的时候，念诵咒语：嗡南无巴噶哇地，吡呗给嘚扇砸呀，达塔噶达雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，嗡吡呗吡呗，摩诃吡呗，吡呗斯吡呗，额尔巴唯，吡呗嗓巴唯，吡呗阿瓦葛扇呢梭哈。

每次供花的时候念七遍，则供一朵花的功德就变成供一千万朵花的功德了。我们万万不能忽略、小看供养一朵花的功德，佛在《悲华经》当中讲过，即使在路边采摘一朵野花，以虔诚心扔到空中供佛，其功德都是不可思议的。现在的城市绿化非常好，满街都能看到五颜六色的鲜花，我们不需要去采摘，仅仅是观想和念咒，就可以积累很大的资粮。何乐而不为？

其实，无论看到任何漂亮的东西，都可以供佛。可见，只要利用

念咒的方便，积累福报其实是轻而易举的事情。

（二十四）行善

平时做任何善事——诵经、磕头等等的时候，都可以念诵咒语：嗡嗓巴鬩，嗓巴鬩，波玛纳萨鬩，玛哈臧巴吽帕。这与我们平时念的加持咒，只有一两个音节有点不同，但结果都是一样的。

想现前咒语的能力，发挥咒语的作用，有一个很重要的条件，就是必须相信它。如果没有信心，则即使咒语本身有作用，也发挥不出来。但念诵百字明、佛菩萨名号，则哪怕不相信也有善根，所以我们不能轻视。

（二十五）出离心融入生活

也许有人会问，出离心不是让我们从世间出离、解脱，过飞遁离俗的生活吗？怎么出离心也能融入生活呢？

出离心并不是悲观、厌世，而是因为了知人生不存在值得追求的东西，只有解脱才是唯一值得追求的目标，从此开始走上寻求解脱之路。

有了出离心以后，并不是从此以后就可以不食人间烟火，就可以不上班、不工作了。

有一个比喻说得很恰当：一个人自驾车去旅游，途中可能需要七八天的时间，才能到达目的地。在七八天的过程中，他要在路上住酒店、下馆子，但他的最终目的不是住店、吃饭，而是到目的地去旅游。在路途中，他可以根据自己的经济条件与心情随意选择，既可以住星级酒店，也可以住鸡毛小店；既可以吃高档餐厅，也可以尝路边小摊，但最后的目标就是要达到旅游景点。

同理，我们的最终目标要锁定在解脱上。但同时也要生存，要生存还是要工作。如果不去挣钱，就无法活下去，但这与没有出离心是有差别的。没有出离心的人，会把挣钱当作生命的最终意义，除了挣钱、享受、消费以外，没有其他目的。就像不是为了去旅行，而是特意去住酒店、到饭店吃饭一样。

佛法不排斥物质财富，而是反对仅仅为了物质生活而活。有出离心的人，一样会挣钱、会工作，但他的工作只是为了解决暂时的生存问题，他的最终目的不在于此，而是解脱。无论做任何事情，都要这样提醒自己，这就是出离心融入生活。这样出离心与我们的生活就完全没有冲突了。

佛没有要求四众弟子一定要过贫困的日子，佛教徒一样可以享受生活，这在“佛教徒的生活模式”（见《慧灯之光》壹）中已经讲过。

同时，出离心与名声也不冲突，有名声同样也可以有出离心。

这是出离心融入生活的方法。

（二十六）菩提心融入生活

做任何一件事，不能把自己的利益摆在头位，最好先考虑他人的利益。当然，这对我们来说很难，但即便如此，也要迎难而上。在同事之间、同学之间、战友之间，不能为一些小事斤斤计较，要学会让步，把自己的利益放在次要的地位。这就是菩提心融入生活，希望大家能点点滴滴地去做。

总而言之，除了贪嗔痴等精神上的恶念以外，其他任何行为，包括十不善中身造的杀、盗、淫的三种罪业以及语造的四个罪业，都可以转为道用。

以什么转为道用呢？在大乘佛教中，是以两种力量转为道用：第一个是空性见，只要证悟了空性，深深体会到一切都是如幻如梦，则

一切现象都可以转为道用的，所有罪业也不会影响到证悟者；另外一个就是菩提心的力量。在菩提心的基础上，所有的行为也可以转为道用。

证悟空性对我们来说，可能还有一定的距离。即便是证悟了初步阶段的空性，若要用到日常生活中，或达到能够把一切行为都转为道用的标准还是有点难。但只要在作决定的当下有菩提心，一心一意为了众生，没有任何自私的成分，以当下这一瞬间菩提心的力量，即使是声闻、缘觉等小乘修行人根本不敢说、不敢做、不敢碰的杀、盗、淫、妄等行为，都能够转为道用。既然杀、盗、淫、妄等平时堕地狱的因都能够转为道用，那还有什么行为不能转为道用呢？大乘佛法历来是以众生为本，只要对众生有利，即使做一点表面看来不如法的事情，也是稀松平常的行为。这是《般若经》当中有记载的，大乘佛教与小乘佛教的差别也在于此。

很多人都向往大圆满、大手印等高法，但只能是向往、羡慕而已，没有证悟大圆满，又怎么能将大圆满融入到生活当中呢？所以我们不要好高骛远。但上述方法却可以真正运用到生活当中，希望大家都能学以致用。

梦幻的世界

在这里，我准备与一些未入佛门的非佛教徒分享一些佛教知识，做一次轻松愉快的文化交流。我相信佛陀的智慧会给每一个人带来光明，佛陀的慈悲也会给每一个人带来幸福、开心与欢喜。

一、为何宣讲佛教的世界观

首先，我们不能把佛教当作迷信来看待，佛教是一种文化。它的很多观点与理念都与现代科学非常接近。我们的现实生活不能缺少这些理念，一旦没有这些理念，不了解世界的真相，就会犯一系列的错误，我们的生活也将出现形形色色的痛苦与烦恼，所以此处有必要介绍一下佛教的世界观。

二、佛教的世界观

绝大多数生活在这个世界上的人，都是凡夫，也即普通人。在所

有普通人心中，都有着类似的三种烦恼：贪图心、嗔恨心和无明。用佛教的语言来讲，这叫“三毒”。

有了三毒烦恼以后，我们的心会变得失去自由、毫无自在，当烦恼发展到一定程度的时候，就会大动肝火、怒不可遏，从而伤害自己与周边的亲朋好友，甚至还会给社会造成危害。

怎么样去控制、断除这些烦恼呢？佛教有很多方法，其中的一部分来源于佛教的世界观。

佛教有很多观点，其中有些观点已经超越了普通人所能想象的范围，但总体而言可以归纳为三观：世界观、人生观与价值观。

比如说，因为不了解金钱、感情、婚姻以及人与人之间关系的真相或实质，就会给我们带来很多痛苦、烦恼与负面的影响。若能对世界有一个客观、公正、科学的认识，用正确的眼光去看待世界、看待人生，就能减少烦恼，活得也不会这么辛苦、这么累、这么没有意义。

（一）二谛

佛教的世界观，首先要从二谛讲起。

什么叫做“二谛”呢？

首先讲一个例子。比如说，用肉眼与显微镜去看同一个鹅卵石，结果是不一样的。用肉眼去看鹅卵石，无论再专注、再认真，也只能看到一个静止的、一动不动的物体；但如果用无限放大的显微镜去看同一个鹅卵石，鹅卵石就会随着显微镜的放大倍数，而逐渐变成分子、原子、原子核、电子、质子、中子，最后到夸克等一系列的微尘。而且其中每个微尘都在不停地运转，其中电子围绕原子核运转的速度为每秒 600 多英里。这种高速运动，使原子看起来像一个球。

也就是说，在看似静止的鹅卵石中，没有任何静止的东西，一切

都是运动的，这是显微镜下观察的结果。

鹅卵石不可能同时既是静止的又是运动的，静止与运动是矛盾的东西，它不可能是一个矛盾体，它的本质一定是其中之一。那其中哪一个结论准确、符合事实呢？当然，相对而言，显微镜下看到的景象，才是鹅卵石的本质，所以是真实的。肉眼看到的静止物是不真实、不符合实际的现象，这叫做幻觉或幻相，也叫做世俗谛。

因为我们的肉眼是很世俗、很庸俗、很普通的感官，它发现的东西就称为世俗。“谛”是真实的意思，因为用我们的肉眼去看，静止的东西是真实的。显微镜下发现的现象，就是胜义谛。当然，佛教的胜义谛不是这么肤浅，这只是低层次的胜义谛。

以上所讲的世俗谛与胜义谛，就是粗浅意义上的“二谛”。

同样，从凡夫五个感官的角度来说，现实生活中，包括人以及外界在内的一切，都是很真实、很实在的。这就像梦境中所感受到的一切，从做梦者的角度去看，也是非常真实的。做梦者对梦里的一切，会像对现实生活当中的事物一样执著。我们做梦的时候，根本无法否定梦境的存在，但在醒来了以后，才知道梦中的一切都是不存在的，都是假的。

我们首先要学会并接受的结论是：用不同的感官去看世界，则任何物质都会有不同的现象。因为人类的眼睛结构是这样，所以我们看到的世界也是这样，如果我们的眼睛换成另外一种结构，那我们看到的世界也不会是今天这样。

（二）狭隘的感官——错误的结论

到底有没有一个客观存在的世界？从佛教的角度来说，这是唯识宗与经部宗辩论的焦点。

我们所有的观念，都是由我们的感官首先传递出一种信息，然后再通过我们的第六意识去分析，最后判断出结论。判断所依据的数据或信息，都来自于我们的感官：眼、耳、鼻、舌、身。

如果我们的感官没有问题，很可靠，那它给我们的信息就不会有错；如果我们的感官有漏洞、有局限，那它传递给我们的信息也会有问题。但无奈的是，我们的感官是不可靠的。关于这一点，从前面鹅卵石的比喻就可以了知。

要知道，今天我们看到的东西，都是不真实的、虚幻的。当下真正存在的世界，仅仅是“一秒钟的万分之一”。当然，一秒钟也可以分为十万分之一、百万分之一，但是我们先不分得这么复杂，暂时先把一秒钟的万分之一作为“当下”。若抓住当下的时间，则在当下之前和之后的世界都是不存在的。因为当下之前的世界已经消失而不复存在，而当下之后的世界还没有诞生，故而也不存在。真正存在的，就是“一秒钟的万分之一”，这就是我们的世界。

怎么样证明呢？

物理学认为，电子围绕着原子核运转。佛教却不说“运转”，而称为“生灭”。

此处的用词值得注意。我认为，佛教的这个用词是非常精确的，因为在微观世界当中，没有一个东西在运转，运转也是一种感官上的幻觉。

比如说，当电子从原子核的东边移动到另一个位置的时候，在我们的概念当中，这是运转；但实际上并没有一个电子在运转，因为东边位置上产生的电子在产生的同时，就在东边的位置上消失了。也即是说，它就在同一个位置上一诞生就立即消失，它的生灭几乎是同时的。之后在它往前的位置上，又诞生了一个全新的电子，同时它也在这个位置上又消失了，就这样不断地在往前的位置上又诞生、又毁灭，

但在我们的视觉看来，就是一个电子分别从第一个位置跑到第二个位置，然后是第三、第四个位置，所以认为它在运转。实际上，第一个位置上的电子，和后面每一个位置上的电子相互之间，都是没有任何关联的。东边位置上的电子已经消失，永远不会再出现。但从微观中的宏观感觉来看，还是有一个电子在转的错觉，但实际上并没有任何东西在运转。虽然它们之间有类似的共同点，但后来的电子根本不是以前的电子，所以佛教称之为生灭。

感官的常识是错误的，科学的结论是正确的。用非常准确的逻辑来推理，就会非常清楚地发现，世界只有当下一秒钟的万分之一那么短暂，其余的都是错觉。

举一个宏观世界中的例子。比如说，几十个彩灯排在一起，第一个瞬间的时候，第一盏灯亮，然后立即熄灭；第二个瞬间，第二盏灯亮，也立即熄灭，就这样第三、第四盏灯分别亮了又灭，虽然灯泡与灯泡之间没有任何联系，都是独立的，但因为一串灯泡配合得天衣无缝，所以我们从远处看来，就仿佛是一个光点一直从第一盏灯的地方移动到最后一盏灯的地方。但连小学生都知道，这只是视觉上的一种错误，实际上并没有光在移动，所以佛教称之为“生灭”。

但我们从来不会认为世界是生生灭灭的，而会认为时间可以把过去和未来串联起来，会认为自己先到某个地方上班，然后又回家，是同一个自己在做不同的事，从来不认为自己存留的时间只有一秒钟的万分之一，也从来不认为世界也只是一秒钟的万分之一，这是因为物质生灭的速度非常快，我们的肉眼无法捕获。

不仅如此，我们也没有办法让过去、现在和未来碰头，没有办法让它们在一个位置上聚会。如果“过去、未来和现在”可以在一个位置上聚会，那“昨天、今天和明天”也可以在同一个时间点聚会了。这样一来，我们的时间概念全都会乱套，所以三者不可能聚合，所以，

我们今天都活在一个虚幻的世界当中。

正因为如此，所以佛教会说世界如梦幻泡影一般虚幻，这就是佛教的世界观，其中没有任何信仰的成份。

各位都应该看过《黑客帝国》或叫做《骇客任务》，这部影片的主题就是告诉我们，整个人的生活、工作以及周边的一切，都只是一个电脑程序，不是真实的东西。

同样，我们今天也活在一个虚幻的世界当中。对我们来说，这个虚幻的世界非常真实，只要我们不观察，一切都很真实。但如果有一天我们开始怀疑自己的感官，并认真地回头一看，才会敏锐地洞识到：原来自己一直活在这样一个虚幻的世界当中！

此时摆在我们前面的有两条路：如果希望生生世世就在这个虚幻的世界中活下去，那就什么都不要观察，一切都会一如既往，这叫做“轮回”；如果不愿意继续在虚幻的世界中迷茫下去，就要修正自己的内心。

只有这样，才会给我们带来智慧与慈悲心、爱心，拥有慈悲和智慧以后，就能准确地看待金钱、感情、婚姻与世界，通过佛教一系列的修炼，最终可以成佛、成就或者顿悟、证悟。

（三）世界的本质

接下来，我们要探讨另外一个问题。佛教怎么看待这个世界？世界是物质还是感知？

佛教认为，世界既不是物质，也不是心，而是心创造出来的一种幻觉。

从另一个角度来说，我们今天看到的宏观世界，实际上也是不存在的。比如说，在物理学家看来，假如一个原子有一栋楼这么大的话，那一个原子核仅仅只有一粒米这么大。

除了原子核以外，在原子中剩下的其余部分都是空的，只是一些电子在围绕着它旋转而已。正因为电子转的速度太快了，我们的眼睛看起来，就像根本没有运动的固体一样。实际上这都是我们视觉上的幻觉，除了原子核以外，只有电子在运转。

这个幻觉到底是物质的幻觉，还是内心的幻觉呢？物质永远不会有任何幻觉，所谓幻觉，都是从我们的内心产生的。

在佛教里面，这也称为微观世界的无常。什么是无常，无常和运动是一回事。佛教认为，万事万物都是无常的，万事万物都在运动、变化，没有一个静止的东西，这就是佛教的观点。

从上面两方面的分析可以得知，无论是从时间的角度，还是从微观世界的角度来看，世界都不是今天我们所看到的样子，而是一种我们从未体认过的境界。

（四）色即是空，空即是色

如果找一个恰当的佛教用语来描述我们今天看到的物质，那就是“色即是空，空即是色”当中的“色”字，“色”也即物质。

我们能看见的物质的存在，可以通过两个方面来表述，一个是颜色，一个是形状，除了颜色和形状以外，不存在物质。

大家都认为，红、绿、白等颜色存在，所以有些人对颜色非常执著。买衣服的时候会挑三拣四，选取自己心仪的颜色。但科学告诉我们，颜色是不存在的，它只是因光波的长短而造成的视觉错误，因此，世界上并没有颜色这个东西。

我们还认为，长、方、圆等形状是存在的。

虽然在宏观世界当中，形状是存在的，但在微观世界当中，形状并不存在。

以银河系为例，在高原的晚上，时常可以看到银河系像手臂一样的一条光带。在我们地球人看来，这是一条白色的光带，有颜色、有形状，但实际上它并没有形状，只是由很多的星球等天体组成的而已。

同样，凡是肉眼能够看到的任何再细小的物质，都有形状、有颜色，但在微观世界当中，它们却是另一副新貌——没有任何形状，只是由无数的粒子构成。通过波粒二象性还可以证明，粒子最终也可以变成波。波是什么概念？就是根本没有任何物质性征的东西。

三、痛苦——源自于执著

那我们最终要达到什么目的呢？

知道世界的虚幻与痛苦本质以后，希望能够减少自己对这个世界的强烈执著。

我们不要认为，所有的痛苦都是外在因素造成的。其实，这都是我们自己的内心在作怪，是它在制造痛苦。

所有痛苦的源头，就是执著。当我们对一个东西非常执著的时候，就会受制于它，它的任何演变，都会主宰我们的喜怒哀乐。一旦我们对它失去执著以后，它就会变得与我们毫不相关，不会支配我们的心境，更不会给我们带来任何痛苦。

以感情为例，当一个人对另外一个人非常执著、非常在乎，感情如胶似漆的时候，其中一个人的一举一动，都会牵动另一个人的心，稍有不遂，便会生不如死。当有一天两人分手，形同陌路，根本没有感情的时候，无论一个人发生任何事，也不会对另外一个人产生影响，更不会让他痛不欲生。

如果死抱着强烈的执著不放，就一定会产生极大的伤害与痛苦。这个伤害与痛苦，还将远远超过它当初给我们带来的幸福。

四、痛苦的分别

释迦牟尼佛除了告诉我们世界是无常的以外，还说了“有漏皆苦”，这个世界是痛苦的。很多人对此不能理解，所以认为佛教很悲观、很消极。

其实根本不是这样。佛说的痛苦有三种：

一个就是“苦苦”，这是大家公认的痛苦，比如生病、贫穷、死亡等等。

另外一个叫做“变苦”，变化的痛苦。是指虽然暂时拥有很好的生活环境，感觉不到痛苦，但如果有一天离开这种生活，没有优裕的生活条件以后，那时所感受的痛苦比普通人的痛苦还要强烈。因为我们已经习惯了原来的生活，正所谓“由俭入奢易，由奢入俭难”。

举一个例子。如果我们从乡下一下子搬到一个公寓楼去住，会感觉很满足、很幸福；但过了半年、一年以后，又不会心满意足了，我们又会为别墅而奋斗；真的住到别墅以后，假如再让我们搬回原来的公寓楼，就会感觉异常痛苦。

一样的房间，一样的东西，为什么会这样呢？原来我们从乡下搬到公寓楼的时候，不是很幸福吗？为什么现在从别墅搬到公寓楼，就不幸福了呢？这就是我们内心的不满足造成的，实际上住在别墅里已经变成一种导致痛苦的因素，这叫做“变苦”。

还有一个“行苦”，是更细微的痛苦。

《中观四百论》中讲得非常清楚："胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。"世界上有两种痛苦，社会底层的人往往是身体上的痛苦，吃不饱，穿不暖，还有体力劳动所导致的疲乏；上层的人就有精神上的各种痛苦，这两个痛苦每天都在折磨全人类。

佛永远不会否定现实生活当中存在短暂、相对的幸福和快乐，但佛认为，总的来说，这个世界用"幸福"这两个字来形容不太恰当，所以我们要力争从轮回当中获得解脱。

五、幸福，来自于心灵

当我们穷困潦倒、一贫如洗的时候，我们会认为：如果有一天自己想要多少钱就有多少钱，住上别墅，开上名车，戴上名表，穿上名牌衣服，那我就是世上最幸福的人。但是，如果有一天我们真的发财了，家财万贯、应有尽有，我们是不是真的像自己当初所想象的那样幸福呢？也许在头一两年的时间中，我们感觉非常好，觉得自己很了不起，很幸福。但这种幸福感不会往上走，反而会往下滑，当幸福感持续一段时间以后，就会慢慢消失，两三年以后，这种满足感已经找不到了，很多意想不到的痛苦又会产生。

当我们看到周边的邻居拥有更豪华的别墅，更高档的轿车，原来给自己带来幸福感的别墅和名车，反而成了自己痛苦的来源。这个时候，自己只有再往上追逐。如果真的得到了，再过一两年又会不满足，这种喜新厌旧、贪得无厌的人永远都不会幸福。当他走到生命尽头的时候，也是带着一种抱怨和不满离开世界的。这就是凡夫的心态。

现在我们看到了，西方发达国家不就是这样吗？虽然他们的经济收入，已经在半个世纪当中翻了三番，但他们的幸福指数却不但没有同比例增长，反而在直线回落。他们为什么不幸福？因为幸福并非来自于外界，而是来源于心灵。

我们错误地认为，所有的痛苦与幸福都是外在的东西带来的，所以我们拼命地去揽权揽财、追逐美色，一直都在往外追求。但金钱和名声也不是从天上掉下来的，为了挣钱、为了夺名，人类不惜把自己整个的生命和青春，都投入到工作当中，破坏环境、消耗能源，尔虞我诈、互相算计，却没有警觉到，其实幸福与痛苦都来自于心灵深处。因为我们追求幸福的方法不得当，所以我们得不到幸福。如果这样都得不到幸福，那我们又何苦呢？

最近美国的一位教授写了一本非常出名的书，叫《幸福的历史》。他花了 6 年的时间，引用了大量的历史资料，去研究人类的幸福到底是什么？到底什么东西真正能给我们带来幸福？

最后他得出结论，并在书的最后一行写道：“如同神话里盛过基督宝血的神杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中……”

可悲可叹啊！尽管我们把幸福当作神圣的东西去追求，这也是社会发展的原动力，但真正的幸福却是得不到的。不是世上没有幸福，而是我们追求幸福的方法有问题。

普通人对世界往往会有过高的期望，认为只要自己能够追求、能够奋斗，就一定会得到幸福，如果达不到目的，就非常失望，当失望到无法承受的地步时，就会精神崩溃，甚至选择一了百了的路。

人们之所以活得不幸福、很辛苦，就是因为不知道世界的本质。得到一个这样的人身非常不容易，本来我们可以在这个世上活得幸福、轻松、有意思，但因为我们的错误观念，使我们丧失了所有的机会，甚至走上极端的路，这是我们最大的失败。

六、空性——消除执著的金钥匙

当理论上知道世界的虚幻本质以后，我们能不能从这个虚幻当中脱离、苏醒过来呢？这是有办法的。

刚才我们讲，这个世界只是一秒钟的万分之一。实际上，世界连一秒钟的万分之一也不存在。因为我们可以把一秒钟继续分下去，分为一秒钟的百万、千万、一亿、十亿分之一，最后可以分为空的，根本就不存在。

哲学与数学上有“无限小”（任何物质都可以永远无有穷尽地分下去）的概念，但佛教在这一问题上有不同的观点。

比如说，十块钱可以分成十个一块钱，一块钱可以分成十个一毛钱，一毛钱可以分成十个一分钱，然后一分钱也可以分，可以永远无止尽地分下去，没有一个再也不能分的阻碍。但这种思维已经脱离现实，实际上所有的东西不可能是无限的，一个有限的东西一再被分之后，最后只能分成空无。我们的意识可以不受任何限制，它可以无穷地分，但物质本身的体积却是有限的，所以会被分完，分完以后，就是佛教所讲的空性。

量子力学已经证实，所有粒子最后可以变成波，真空当中有零点能，零点能才是世界真正的基础。

也即是说，无论坚固的山河大地，还是硕大无比的天体，最后都只是能量而已。当能量的密度足够的时候，从纯能量当中立即可以诞生一个粒子，成千上万的粒子聚集在一起，就慢慢组成了这个世界。

诸位可以仔细地思考、分析一下，我们当下的生活究竟是真实的，还是一场虚幻的梦境？虽然我们不能否定今天的现实生活，就像做梦

的时候，也无法证实梦不存在一样。但在佛的境界中，我们所感知的一切，都是虚幻的。

七、无挂无碍，轻松自在

佛教告诉我们，我们不能因为世界是虚幻的，就变得毫无反应，像行尸走肉一样麻木。也不要把世界想象得太完美，一旦出现一些丑陋的现象，就根本无法面对。其实这个虚幻和现实生活一点都不矛盾。我们照样可以去工作，去发展自己的事业，因为我们要养家糊口，要生存，但在我们的内心当中，对世界再也不会有以前那么过度的执著了。当执著减少、心量拓宽以后，我们做任何一件事都会很轻松、很自在。

无论婚姻、感情、家庭等各种各样的事情，都不会患得患失。如果成功，当然皆大欢喜；即使不成功，或有一天出问题了，我们也知道世界的本质就是如此，该聚合的时候聚合了，该分散的时候分散了，该拥有的时候拥有，该失去的时候失去了，自己无力改变，所以会面对现实，而不会回避，心里也没有一败涂地的懊丧感，一切都会处理得很顺利、很完整、很完美。

所以我们必须要有一个正确的认知，要知道世界的本质，不要以为世界是很完美的，就像我们想象中的极乐世界一样美好。当然，世界也有美好的一面，但美好不美好，完全取决于我们内心的态度。

在这个世界上，只有释迦牟尼佛知道世俗人的心态，他非常了解金钱是什么东西，所以给我们指了一条路，也即给我们制定了一个生活模式（见《慧灯之光》壹中的“佛教徒的生活模式”），该怎么样

去生活，怎么样生活可以更轻松、更幸福、更有意思，其中讲得很明白，大家可以参考。

懂得佛教的人不但不会变得更冷漠，反而会比一般的人更懂得关爱与感恩。

缺乏佛教的人在父母去世的时候，孝顺的人也会在一两周当中无法忍受，但一两周过去以后，就慢慢淡化了，两三年以后，就彻底遗忘了。

但通达佛教的佛教徒却不会这样，父母离开，他当然会痛苦，但他知道这是一个自然规律，是无法逃避的现实，所以不会有太大的痛苦，但无论一两个月或三五年过去，他永远也不会忘记父母的恩德，这就是差别，所以我们要树立佛教的认知。

承不承认前世后世、因果轮回是另外一回事，但我们共同要面临的，是今天的现实生活。佛教能给我们带来很多应对现实问题的诀窍，让我们做好充分的心理准备，积极、智慧地面对世界。

幻化故事的启发

阿底峡尊者，印度人，为藏传佛教后弘期举足轻重的代表人物。在西藏期间，他给后人留下了无数珍贵的窍诀与法门。其中有些是他自己亲自撰著的论典，有些是他和弟子之间的对话问答。他创立的噶当派法门包括父法和子法。其中的“父”是指阿底峡尊者；“子”则是指他的学生、弟子。阿底峡尊者宣讲的法称为父法；他的弟子宣讲的法则称为子法。《修心八颂》与《修心七要》都属于子法。虽然父法与子法都讲述了一些理论，但最主要的内容还是强调实修，尤其是菩提心修法。

在《父法》的第十五品里，讲了一个非常精彩的故事。本篇故事所蕴含的道理属于显宗中观。通过分析故事内容可以了解到：世界的真相，人生的本质真的就如中观所讲，是如梦如幻。

证悟空性有各种各样的方法：大圆满，是通过上师的加持和自己的信心来证悟；一般密宗，是通过气脉明点的修法来证悟；中观的证悟，则需要依靠以龙树菩萨的论典为主的各种显宗理论来推理。

空性修法非常重要。我平时最强调的是出离心与菩提心，然后在此基础上，介绍了一些中观修法，大圆满修法基本没有涉及，但中观

修法与大圆满修法的有些地方是一样的，二者相互依存、不可分离，中观离不开大圆满的境界，大圆满也离不开中观的修法。法王如意宝很多著作的最后，都是讲大圆满，但在正式讲大圆满修法之前，都会讲中观理论，因为中观修法不但能力超强，加持和功德很大，而且与大圆满之间也有着密切的关系，证悟以后基本上分不开。所以，我们一定要重视中观空性的修法。每个人都要做好安排，赶紧修完出离心与菩提心，然后再修空性，这非常重要。

一、缘起

阿底峡尊者最重要的首座弟子，叫仲敦巴。他虽然不是出家人，而是居士，但修行却非常了不起，是真正的观世音菩萨化身。

为了我们这些智慧浅薄、没有福报，见不到过去的佛菩萨化身，虽然懂得如何赚钱、做生意，却对解脱、空性一无所知的人，仲敦巴尊者假装糊涂地在阿底峡尊者面前请教了很多问题。就像当年释迦牟尼佛传法的时候，文殊菩萨、弥勒菩萨等为了解答以后众生的各种疑惑，也经常在佛面前请教问题一样。

下面是仲敦巴尊者请教阿底峡尊者的一系列问题，其中问者为仲敦巴尊者，答者为阿底峡尊者。

问：产生贪心和嗔心的时候，该怎么办呢？

答：生起嗔心与贪心的时候，要把它看作是如幻如化的。

问：幻是什么呢？

答：幻有时候是念咒产生的幻觉，有时候是依靠药物而让人产生的幻觉。

问：化是什么呢？

答：化其实是不存在的东西，虽然不存在，却可以显现为各种各样的现象。

问：这些幻觉产生的根源是什么呢？

答：根源就是执著，因为有执著，所以就会产生这些幻觉。

之后，仲敦巴尊者请阿底峡尊者讲了一个幻化的故事。

二、故事

释迦牟尼佛住世期间，古印度有六座人口大约数十万人以上的著名大城市。舍卫城就是其中之一。

舍卫城是当年离释迦牟尼佛的居住地很近的一个城市，佛陀和弟子经常在此出入，律经当中的很多公案也发生在这里。

当年舍卫城中，有一个非常厉害的魔术师、幻术师，名叫善月。他有一个朋友，名叫吉祥。吉祥一家有三口人——吉祥、妻子与儿子。

有一次，善月告诉吉祥：“你也学一点魔术吧，将来会有用的。”但吉祥对魔术不感兴趣，他非常喜欢马，一直想买一匹良驹，便直言不讳地对善月说：“学魔术干嘛呀，还不如买一匹马。”

为了打击吉祥不想学魔术的想法，善月打算幻化一个魔术来愚弄一下好友。

一天，吉祥一家人刚吃完早餐，他妻子正在厨房清洗锅碗，吉祥则在门外纺织毛线。

这时，善月骑了一匹非常漂亮的马过来，对他的朋友说：“你不是想买一匹马吗？想不想买这匹马？”吉祥说：“我的存款买不起这么漂亮的马。”

善月说：“没关系，这匹马可以换你纺的毛线。”吉祥心想：善

月可能不知道这个毛线不值那么多钱，居然要用好马换我的毛线，那我不如将计就计，用毛线把他的马骗过来。于是，二人一拍即合。

善月紧接着说："既然你想买这匹马，那就先试试这匹马跑起来的速度快慢、感觉如何吧？"

此话正中吉祥下怀。他赶紧跨上马鞍，准备扬鞭策马、奔驰而去。但出人意料的是，他刚刚骑上马鞍，马就不由自主地开始疯狂飞奔，完全无法掌控。失控的马一路狂奔，带着吉祥翻过一座座他从未去过的高山，穿越一片片他从未见过的丛林。最后太阳落山时，终于来到一片茂密的森林当中。除了抬头可以看到天空，四周都是一望无际的原始森林。两边是高耸的悬崖，中间有一条水势湍急的河流。不时传来老虎、狮子等野兽的声音。

吉祥被恐怖、绝望紧紧地包围着，后悔万分：不该贪图便宜买这匹马，更不该骑这匹马啊！

正当他伤心、害怕到无以复加之际，忽然发现森林当中在冒烟，好像有户人家的感觉。

仿佛抓到一根救命稻草，他紧赶慢赶地往冒烟处走去，结果看到一个小木屋。

吉祥仿佛绝处逢生，兴奋地拼命敲门。敲了半天，出来一个女人。他心底深处立即冒出一个反应：这么偏僻的地方居然有人，会不会是鬼呢？我今天住她家，会不会把我吃掉呢？毛骨悚然的感觉又一次生起，但他转念一想：反正在外面也会被老虎、狮子吃掉，既然无处可去、无路可退，只有死路一条，还不如住她家。

走进房间，看到里面还有三个女人。据介绍，她们都是开门那个女人的女儿。

女人接着问他："谁把你送到这个地方来的？这个地方可是任何人都进不来的啊！"

吉祥便将事情原委一一向她道来。

讲完后，女人告诉他说："这是个从来没有外人来过的岛屿。我也不知道我的祖先是怎么来到这个地方的。打我记事起，就没有见过外人。丈夫死了以后，就剩下我们孤儿寡母几个了。你如果想回去，我可无法帮你，因为那是不可能的，在回去的路途当中，你就会被老虎、狮子吃掉！还不如留下来，与我其中的一个女儿成家。"

吉祥想了半天，也别无选择，只好乖乖地留下来与其中的一个女儿成了家，并生了三个孩子——一个女儿，两个儿子。在这偏僻荒凉的地方过起了简单平常的生活。

后来，三个女儿的母亲，也就是吉祥最初见到的那个老女人死了。

时间一天天流逝，几十年的光阴过去了。随着三个孩子的逐渐长大，吉祥也慢慢地感觉到自己老了——头发白了，牙齿掉了，满脸都是皱纹……人生大部分的时间，就在这个与世隔绝的森林当中度过了。

一天，他妻子到山上砍柴，三个孩子在树林里的河边玩耍。

忽然，其中的小儿子不小心掉到了河里，被汹涌的浪涛席卷而去。吉祥连忙跳到水里去救孩子。不想，大儿子为了试图去救弟弟，也慌忙跳入水中，结果又被水冲走了。

老吉祥当即愣住了，就像《唐山大地震》中左右为难、不知所措的母亲一样，犹豫着不知是救大儿子，还是救小儿子。迟疑了好一会，当他决定去救后面的孩子时，已经来不及了，刹那之间，两个孩子都被咆哮的洪流夺去了生命。

真是祸不单行，正当此千钧一发之际，又来了一只老虎，张口衔走了岸边的女儿。

绝望的吉祥只觉得天昏地暗、生不如死，他已经没有力气挣扎，

只有任凭波涛把自己冲走。没想又被冲回了岸上。精疲力竭的吉祥趴在岸边，声嘶力竭地嚎啕大哭。

这时，他妻子背着一堆柴禾从山上回来了。

听了吉祥的哭诉，妻子悲恸欲绝，顿时失去了活下去的勇气，毫不犹豫地跳河自尽了。

最后，森林中只剩下他孤零零的一个人。

他一边没命地痛哭，一边毫无目的地在森林里狂奔。结果走到了森林边缘，并回到了他以前的家里。

到了以前的家门口一看，他过去的妻子还在厨房里，一边清洗锅碗，一边高兴地唱着歌。

吉祥失望极了，怒气冲冲地对过去的妻子吼道："我失踪这么久，受了那么大的痛苦，你居然一点都不伤心，不但不来寻找我，居然还在怡然自得地唱歌！"

不明就里的妻子心想：他是不是发疯了？或者产生了什么幻觉？我明明看到他一直都在这里纺毛线，根本没有挪开过一步啊！

于是问他："你怎么了？你怎么会说你失踪了呢？你根本哪里都没有去，一直在这个地方啊！刚刚我们还吃了早餐，我的碗都还没洗完呢！"

吉祥当即倒抽一口冷气："按照你的说法，我是产生幻觉了。但这是不可能的，因为这么多年来每一年的 12 个月，每个月的 30 天中每一天的每个生活细节，我都记得清清楚楚，从妻子母亲的离世，乃至三个孩子以及妻子的死亡，都是我亲眼目睹，而且都是那么真实，这怎么可能是幻觉呢？不可能！ "

妻子说："如果你不信，可以到外面看看。你没有纺完的线还原封不动地在那儿呢！你可能被你朋友骗了。"

他出去看了一眼，确实没有纺完的毛线还在那里。他也依稀记得，

他纺线的时候，朋友骑了一匹马来到他家门口，当时他妻子正在厨房里洗碗。

他开始相信自己的确产生了幻觉。

之后，他又从森林当中那个没有牙齿、满头银发的幻觉中的生活，回到了年轻力壮的现实生活当中，二者的差距实在太大，所以他只有慢慢适应。

适应了三、四天以后，他终于意识到，自己是被朋友的幻术骗了。

又过了几天，善月来了。

见到吉祥，善月故意问道："好多年没看到你了，很想念你哦！这么多年你到哪里去了？"

吉祥便把事情的来龙去脉一股脑地讲给善月听了。

三、喻义

善月听罢告诉他："你经历的一切，都叫做幻相，都是我变化出来的。当时你不学幻术，只想买一匹马，我便故意让你产生幻觉，你才有了这些经历。你一直坐在这个地方，一步都没有离开，怎么可能跑到那么远的地方呢？幻觉持续的整个过程，连一个小时都没有，又怎么可能过了这么多年呢？所以，你生命当中的三个儿女，以及女儿的母亲等等，都是你的幻觉。但你一定要知道，不仅是你幻觉中的经历，包括现实生活中我们看到、听到、接触到的一切，包括舍卫城在内的印度各大城市、所有的山河大地以及生活在大地上的生命等等，都与你在森林当中经历的生活完全没有差别，都是虚幻的幻觉。

我的幻术仅仅欺骗了你一个人，而这个大环境的幻术，却欺骗了

三千大世界的所有人。除了佛菩萨的化身以外，所有凡夫都认为世界是真实的。对我们凡夫来说，从无始以来流转到现在，轮回的现实生活是非常真实的。我们会觉得，现实生活中的每一个生活细节都很实在。但这个真实的现实生活，与你在森林当中自认为实实在在的生活完全一样，都是假的，都是幻觉。

轮回中的生老病死、亲朋好友、远方故乡、时日长短等等其实并不存在；就像你在森林当中头发白了、牙齿掉了、满面皱纹的晚年并不存在，森林当中五个亲人的死亡并不存在，森林里上有老，下有小的一个家庭并不存在，呆了几十年的故乡——森林小岛并不存在，森林里的日出日落、白昼夜晚并不存在一样。虽然我们在现实生活中看不到任何假的痕迹，但这一切都是因为我们还没有从轮回的梦中醒过来，没有从轮回的幻觉中走出来而已。

你已经从小的幻觉中走出来了，你知道小幻觉中的一切都是假的，但想从大环境当中的幻觉中醒来，就需要闻思修。

首先，你回来的时候，第一次听到妻子告诉你：你哪里都没去，那是你的幻觉或者是你发疯了，那些经历都是假的。这叫做听闻。就像我们第一次从佛或者上师那里听到中观理论时的第一反应，一听说世界不存在，因果不存在，包括我们自己也是空性时。我们也会像你抗拒妻子的说法一样驳斥道：现实生活这么真实，怎么可能不存在？

但是，真理不但永远真实不变，而且会越来越清晰。随着你听了妻子的话以后，经过反反复复的思考，实在找不到理由来回绝妻子的说法，故而最终慢慢地说服自己：原来我真的没有在森林里生活，那都是我的幻觉，一切都怪我的朋友，如此这般，你就明白了道理，之后恍然大悟。这是思维。

我们常说闻思修行，其中的闻思非常重要。如果没有听闻，则即使我们念佛、磕头、修桥、修庙、铺路、做功德、当义工……积累再

多的资粮，都没有人告诉我们世界是假的。我们的一切，都建立在虚妄之上，也不会接触到空性、光明的概念。之后，还要依靠各种推理、思维方法去遣除疑问，这样才能彻底明白世界确实不存在。

你回家后，从你原本认为真实的森林生活，回到现实生活当中，逐步消除森林生活后遗症，彻底明白森林生活是假的幻觉，其间所经历的四五天的适应过程，叫做修行。

听了朋友的话，吉祥也深思道：是啊！虽然我觉得森林中的生活与现实生活没有差别，非常真实可信。我在森林中生活的时候，也没有看到森林生活是虚幻的任何痕迹，但事实证明那的确是假的，既然如此，我又凭什么觉得现实生活是真实的呢？我以前认为森林生活真实的唯一证据，是眼睛看到了，亲身体会到了，但无情的现实告诉我：这些证据都是不可靠的！事到如今，所有关于森林生活真实存在的证据都崩溃瓦解了，那么，佛在佛经里面讲的，眼耳鼻舌身意不真实的说法也应该是真的。以此因缘，吉祥最终证悟了空性。

阿底峡尊者在文章的最后说：吉祥的原型，是他身边一个叫做赤诚加瓦的翻译家的前世。赤诚加瓦是当时到印度邀请阿底峡尊者来西藏的使者之一，既是翻译家，也是非常了不起的修行者、成就者、佛教学者。

此处讲的，属于中观应成派的观点，不留任何东西，把一切都遮破。而中观自续派却会承认现象的存在。

法王如意宝生前也多次给我们讲过这个故事，并一再叮咛我们务必透过这个故事，去思维现实生活的每一个细节，从而打破实执。

四、感悟

有本书叫做《小故事大道理》，真的如此啊！通过这个短短的

故事，我们不但可以从理论上了解到世界的真相，更能体会到闻思修的重要性。学佛的核心就是闻思修。通过听闻得到的智慧，可以让我们产生怀疑；通过独立思考，可以让我们意识到：如果释迦牟尼佛讲的《心经》、《金刚经》等般若波罗蜜多里面讲的是真实的，那现实生活就应该是假的，虽然我暂时不能接受这个观念，但事实应该是这样。

独立思考非常重要，世间的学术界也很赞叹独立思考。本来吉祥一开始也没有立即接受妻子的话，但通过思考让他明白，妻子说的都是对的，可见思考在其中所起的作用。

这是佛教特有的观点，我们一定要去思考这个非常重要的命题。除了佛教，任何世间的其他学问都没有对世界的本源探寻到如此的高度。即使像爱因斯坦这种公认为聪明绝顶的人，也从没想过现实生活是假的，因为没有人告诉他这个真相。全球 70 多亿人乃至其他动物都认为，世界是真实不虚的，因为我们亲眼看到、亲身经历了这个“真实的世界”。

在没有听到空性道理，没有学习中观理论的时候，眼耳鼻舌身感受到的东西，与我们的第六意识判断的结果是一致的。五官告诉意识，世界是存在的；第六意识就根据五官的信息分析判断，最后确定出世界的真实性。这是第一阶段。

学习中观以后，虽然我们的眼耳鼻舌身还是告诉意识，这个世界是存在的。但此时的第六意识却有了新的观点，通过思维，它否定了五种感官的结论，明白眼睛和耳朵的结论可能是幻觉，因为中观的推理方法已经证明了，世界本身是不存在的。这是第二阶段。

在最后一个阶段，是经过长期的修行，不但第六意识看到世界是幻觉，连眼耳鼻舌身也能看到世界的幻觉本相。

大圆满里讲过，证悟者在修到一定程度时，从禅定中出来以后，

不仅第六意识，包括眼耳鼻舌身都有一种虚幻的感觉，这就是闻思修所经历的过程。五根与意识从初期的一致，走到中间阶段的分歧，最后又走向了一致。

通过闻思修才能证悟空性。最重要的是对佛法要有信心，前面要修加行——积累资粮、忏悔罪过，否则一开始就去听中观，虽然能了解中观的意义，但在断除烦恼方面的力度却会很微弱，所以我们要重视修加行，同时还要认真学习中观。先学中观自空的观点，再学他空光明藏的观点，最后去听一听大圆满，这样循序渐进地闻思修，就有可能证悟大圆满。

很多人误以为，除了中观以外，还有一个与中观完全不同的大圆满。其实，麦彭仁波切在《定解宝灯论》里面讲过：在证悟空性的境界当中，人间的所有痛苦、快乐全然消失，就像虚空当中一无所存一样。通过修行亲身体会到这一点，就叫做大圆满；通过故事或理论懂得这些道理，就叫做中观。两者之间距离非常近，没有太大的区别。

轮回中有很多痛苦，若能把痛苦转为道用，就能促进我们的修行。但对大多数修行人，尤其对初期的修行人来说，在有痛苦和没痛苦的修行中，最好还是选择没有痛苦的修行，毕竟我们将痛苦转为道用的能力还很差。所以佛经上也说，顺利的修行是对初学者最适合的。

现在的多数人虽然有精神压力等不顺利的问题，但至少丰衣足食、不愁吃穿，相对来说还是比较幸福。在幸福的时候，要懂得珍惜和感恩，更要利用幸福的环境努力修行，这才是真正的福报。如果身在福中不知福，当有一天我们失去人身的时候，才知道一切都完了，但到那时已经悔之晚矣。

念佛虽然对年纪大的人来说非常好，如果虔诚念佛，就有希望往生西方极乐世界，但如果往生不了，又没有听闻中观、般若这些殊胜的法门，那就太可惜了。

我们现有的世间聪明并不是引领我们走向解脱的大智慧。因为缺乏智慧，使我们一直迷失至今，永远找不到轮回的出口。通过闻思修，我们就能确认并踏上正确的道路，所以，我们一定要推广并倡导闻思修的良好习惯。

无始以来，我们一直受着无明的操控、设计与摆布，却始终全然不知、沉迷不醒。既然现在明白了自己的处境，就一定要设法摆脱无明的束缚，从现实生活酸甜苦辣等风暴雷电的幻觉乌云中突破出来，穿越浓密的无明迷茫云层，开显出现实生活背后的那一片晴空万里的光明空性之法界虚空。

《华严经》净行品第十一

尔时，文殊师利菩萨告智首菩萨言：

“善哉！佛子！汝今为欲多所饶益、多所安隐，哀愍世间，利乐天人，问如是义。佛子！若诸菩萨善用其心，则获一切胜妙功德；于诸佛法，心无所碍，住去、来、今诸佛之道；随众生住，恒不舍离；如诸法相，悉能通达；断一切恶，具足众善；当如普贤，色像第一，一切行愿皆得具足；于一切法，无不自在，而为众生第二导师。佛子！云何用心能获一切胜妙功德?

“佛子！菩萨在家,当愿众生:知家性空,免其逼迫。孝事父母，当愿众生：善事于佛，护养一切。妻子集会，当愿众生：怨亲平等，永离贪著。若得五欲，当愿众生：拔除欲箭，究竟安隐。妓乐聚会，当愿众生：以法自娱，了妓非实。若在宫室，当愿众生：入于圣地，永除秽欲。著璎珞时，当愿众生：舍诸伪饰，到真实处。上升楼阁，当愿众生：升正法楼，彻见一切。若有所施，当愿众生：一切能舍，心无爱著。众会聚集，当愿众生：舍众聚法，成一切智。若在厄难，当愿众生：随意自在，所行无碍。舍居家时，当愿众生：出家无碍，心得解脱。入僧伽蓝，当愿众生：演说种种，无乖诤法。诣大小师，

当愿众生：巧事师长，习行善法。求请出家，当愿众生：得不退法，心无障碍。脱去俗服，当愿众生：勤修善根，舍诸罪轭。剃除须发，当愿众生：永离烦恼，究竟寂灭。著袈裟衣，当愿众生：心无所染，具大仙道。正出家时，当愿众生：同佛出家，救护一切。自归于佛，当愿众生：绍隆佛种，发无上意。自归于法，当愿众生：深入经藏，智慧如海。自归于僧，当愿众生：统理大众，一切无碍。受学戒时，当愿众生：善学于戒，不作众恶。受阇梨教，当愿众生：具足威仪，所行真实。受和尚教，当愿众生：入无生智，到无依处。受具足戒，当愿众生：具诸方便，得最胜法。若入堂宇，当愿众生：升无上堂，安住不动。若敷床座，当愿众生：开敷善法，见真实相。正身端坐，当愿众生：坐菩提座，心无所著。结跏趺坐，当愿众生：善根坚固，得不动地。修行于定，当愿众生：以定伏心，究竟无余。若修于观，当愿众生：见如实理，永无乖诤。舍跏趺坐，当愿众生：观诸行法，悉归散灭。下足住时，当愿众生：心得解脱，安住不动。若举于足，当愿众生：出生死海，具众善法。著下裙时，当愿众生：服诸善根，具足惭愧。整衣束带，当愿众生：检束善根，不令散失。若著上衣，当愿众生：获胜善根，至法彼岸。著僧伽梨，当愿众生：入第一位，得不动法。手执杨枝，当愿众生：皆得妙法，究竟清净。嚼杨枝时，当愿众生：其心调净，噬诸烦恼。大小便时，当愿众生：弃贪嗔痴，蠲除罪法。事讫就水，当愿众生：出世法中，速疾而往。洗涤形秽，当愿众生：清净调柔，毕竟无垢。以水盥掌，当愿众生：得清净手，受持佛法。以水洗面，当愿众生：得净法门，永无垢染。手执锡杖，当愿众生：设大施会，示如实道。执持应器，当愿众生：成就法器，受天人供。发趾向道，当愿众生：趣佛所行，入无依处。若在于道，当愿众生：能行佛道，向无余法。涉路而去，当愿众生：履净法界，心无障碍。见升高路，当愿众生：永出三界，心无怯弱。见趣下路，

当愿众生：其心谦下，长佛善根。见斜曲路，当愿众生：舍不正道，永除恶见。若见直路，当愿众生：其心正直，无谄无诳。见路多尘，当愿众生：远离尘坌，获清净法。见路无尘，当愿众生：常行大悲，其心润泽。若见险道，当愿众生：住正法界，离诸罪难。若见众会，当愿众生：说甚深法，一切和合。若见大柱，当愿众生：离我诤心，无有忿恨。若见丛林，当愿众生：诸天及人，所应敬礼。若见高山，当愿众生：善根超出，无能至顶。见棘刺树，当愿众生：疾得翦除，三毒之刺。见树叶茂，当愿众生：以定解脱，而为荫映。若见华开，当愿众生：神通等法，如华开敷。若见树华，当愿众生：众相如华，具三十二。若见果实，当愿众生：获最胜法，证菩提道。若见大河，当愿众生：得预法流，入佛智海。若见陂泽，当愿众生：疾悟诸佛，一味之法。若见池沼，当愿众生：语业满足，巧能演说。若见汲井，当愿众生：具足辩才，演一切法。若见涌泉，当愿众生：方便增长，善根无尽。若见桥道，当愿众生：广度一切，犹如桥梁。若见流水，当愿众生：得善意欲，洗除惑垢。见修园圃，当愿众生：五欲圃中，耘除爱草。见无忧林，当愿众生：永离贪爱，不生忧怖。若见园苑，当愿众生：勤修诸行，趣佛菩提。见严饰人，当愿众生：三十二相，以为严好。见无严饰，当愿众生：舍诸饰好，具头陀行。见乐著人，当愿众生：以法自娱，欢爱不舍。见无乐著，当愿众生：有为事中，心无所乐。见欢乐人，当愿众生：常得安乐，乐供养佛。见苦恼人，当愿众生：获根本智，灭除众苦。见无病人，当愿众生：入真实慧，永无病恼。见疾病人，当愿众生：知身空寂，离乖诤法。见端正人，当愿众生：于佛菩萨，常生净信。见丑陋人，当愿众生：于不善事，不生乐著。见报恩人，当愿众生：于佛菩萨，能知恩德。见背恩人，当愿众生：于有恶人，不加其报。若见沙门，当愿众生：调柔寂静，毕竟第一。见婆罗门，当愿众生：永持梵行，离一切恶。见苦行人，

当愿众生：依于苦行，至究竟处。见操行人，当愿众生：坚持志行，不舍佛道。见著甲胄，当愿众生：常服善铠，趣无师法。见无铠仗，当愿众生：永离一切，不善之业。见论议人，当愿众生：于诸异论，悉能摧伏。见正命人，当愿众生：得清净命，不矫威仪。若见于王，当愿众生：得为法王，恒转正法。若见王子，当愿众生：从法化生，而为佛子。若见长者，当愿众生：善能明断，不行恶法。若见大臣，当愿众生：恒守正念，习行众善。若见城廓，当愿众生：得坚固身，心无所屈。若见王都，当愿众生：功德共聚，心恒喜乐。见处林薮，当愿众生：应为天人，之所叹仰。入里乞食，当愿众生：入深法界，心无障碍。到人门户，当愿众生：入于一切，佛法之门。入其家已，当愿众生：得入佛乘，三世平等。见不舍人，当愿众生：常不舍离，胜功德法。见能舍人，当愿众生：永得舍离，三恶道苦。若见空钵，当愿众生：其心清净，空无烦恼。若见满钵，当愿众生：具足成满，一切善法。若得恭敬，当愿众生：恭敬修行，一切佛法。不得恭敬，当愿众生：不行一切，不善之法。见惭耻人，当愿众生：具惭耻行，藏护诸根。见无惭耻，当愿众生：舍离无惭，住大慈道。若得美食，当愿众生：满足其愿，心无羡欲。得不美食，当愿众生：莫不获得，诸三昧味。得柔软食，当愿众生：大悲所熏，心意柔软。得粗涩食，当愿众生：心无染著，绝世贪爱。若饭食时，当愿众生：禅悦为食，法喜充满。若受味时，当愿众生：得佛上味，甘露满足。饭食已讫，当愿众生：所作皆办，具诸佛法。若说法时，当愿众生：得无尽辩，广宣法要。从舍出时，当愿众生：深入佛智，永出三界。若入水时，当愿众生：入一切智，知三世等。洗浴身体，当愿众生：身心无垢，内外光洁。盛暑炎毒，当愿众生：舍离众恼，一切皆尽。暑退凉初，当愿众生：证无上法，究竟清凉。讽诵经时，当愿众生：顺佛所说，总持不忘。若得见佛，当愿众生：得无碍眼，见一切佛。谛观佛时，

当愿众生：皆如普贤，端正严好。见佛塔时，当愿众生：尊重如塔，受天人供。敬心观塔，当愿众生：诸天及人，所共瞻仰。顶礼于塔，当愿众生：一切天人，无能见顶。右绕于塔，当愿众生：所行无逆，成一切智。绕塔三匝，当愿众生：勤求佛道，心无懈歇。赞佛功德，当愿众生：众德悉具，称叹无尽。赞佛相好，当愿众生：成就佛身，证无相法。若洗足时，当愿众生：具神足力，所行无碍。以时寝息，当愿众生：身得安隐，心无动乱。睡眠始寤，当愿众生：一切智觉，周顾十方。

“佛子！若诸菩萨如是用心，则获一切胜妙功德；一切世间诸天、魔、梵、沙门、婆罗门、乾闼婆、阿修罗等，及以一切声闻、缘觉，所不能动。”

两种佛性

《大乘庄严经论》（唐天竺三藏波罗颇迦罗蜜多罗译本）中说：

性种及习种　　所依及能依

如来藏可以分为两部分：一部分是如来藏光明的现象部分，即佛的报身和化身，因为是有颜色的，所以此二者也叫做色身；另一部分就是如来藏光明的空性部分。

从如来藏的角度来讲，所有生命都有如来藏佛性。因为如来藏是我们心的本性，它是自然的，本身就存在，不需要通过修行来增长，它永远都不会离开我们的心，所以也叫做自然住佛性或“性种”。但世俗佛性，也即随着闻思修而增长的随增佛性或“习种”，却是修行人需要观察自己是否具备的素质。这也叫圣种、圣性，圣者的种子、种姓。当自然住佛性与随增佛性走到一起，变成无二无别的时候，就叫做成佛。

唯识宗和一些小乘佛教认为，人有五种种姓：第一，大乘佛教成佛的种姓；第二，小乘佛教的声闻种姓；第三，缘觉种姓；第四，不定种姓，随时有可能变化，比如开始是小乘佛教的阿罗汉种姓，但后来因为其他原因，变成了大乘种性等等；第五，还有一些众生是断根、

断性，根本没有佛性的种姓，这种人永远都成不了佛。

大乘佛教的另一些唯识宗与中观宗却认为：所有众生都可以成佛。

不过，这些争论仅仅是理论上的辩驳，对我们的修行无关紧要，都可以过滤掉。我们需要重视的是和修行有关系的问题。其中比较重要的，是判断自己是不是可以修学佛法，能否发菩提心，或有没有随增佛性，有没有机会修学大乘佛法。

一、小乘圣性的标准

所有小乘佛教都认为，圣性有两个条件：第一个是少欲知足；第二个是喜欢闻思修。具备这两个条件的人就是有圣种的人。这种人闻思修行就会成就。如果不具备这两个条件，就叫做绝种、断种的人，这种人是不会成就的。在不具备这两个条件之前，我们的学佛，顶多只是求保佑、求平安、求健康、求长寿、求工作顺利等等。大乘佛教的圣种也需要这个很重要的基础。

首先，所谓少欲知足，就是不要过度追求不现实的目标，不能贪得无厌。对已经得到的东西要有知足心。没有少欲知足感的人不但永远都不会幸福，更不会解脱。

凡夫都会对物质世界有着非常强烈的贪欲心与执著，小乘佛教认为，这就是断种人的表现。但大乘佛教却认为，这只是暂时性的断种，不是彻底的断种。这种人通过闻思也可以变得少欲知足，并对闻思修感兴趣。

我在”佛教徒的生活模式”（见《慧灯之光》壹）中也讲过的，佛教不是禁欲主义，只是要求佛教徒在生活上不要堕二边：第一，要

学会在物质上安于现状，尽量过简单的生活，不要因物质生活而付出太多代价，这样就会有更多的时间去做更有意义的事情——学习、打坐、修行。这样不仅此生幸福，下一世也能很好地把握，同时还可以带动身边的其他人，让他们也过同样的生活。但现在的每个人却不是这样，都活得非常累，却最终什么也得不到。本来的出发点是希望得到幸福，却竹篮打水一场空，这是投入产出比最低的一项投资，有付出却没有回报，为什么还要死执不放呢？第二，如果对物质生活没有太多执著，但因前世福报，此生不需要付出太多代价也能拥有优裕的条件，佛是不排斥的。佛没有要求佛教徒一定要过艰苦的日子。如果温饱没解决，圣性的条件就不一定完全具备。但我们一定要知道：凡夫的心是永远无法满足的。

少欲知足不仅对个人的修行有很大的帮助，对整个人类来说也是一大奉献。据联合国发表的《2002年世界人口状况》预测说：到2050年，地球人口将达到93亿多，而按照生物学家的估计，地球却只能养活80亿人口。当人口爆炸到地球不堪重负的时候，人类又将何去何从呢？所以，节约资源本身就是对所有生命的一种贡献。

第二个，在前者的基础上还要精进闻思修行。学习佛法，不是去学教条、神秘的东西，而是学智慧。在刚刚开始的时候，要多闻思，一般在家人精进闻思三五年以后，就要将主要精力用于修行。前期以闻思为主，后期以修行为主，这是很重要的次第。

如果能具备上述条件，即使有时观想不清楚、信心不足、根机太差等等，都不需要担忧，因为这些都是暂时性的现象，有了圣性就已经有了很好的基础。

二、大乘圣性的标准

《大乘庄严经论》中说：

大悲及大信　　大忍及大行
若有如此相　　是名菩萨性

（一）大乘圣性的共同标志

大乘佛教界定大乘圣性的共同标志，包含四个方面：

第一，大悲。在没有修学大乘佛法之前，生来就有慈悲心。比如，有些小孩在看到杀鸡、杀鱼、杀牛、杀猪的时候，心里很痛苦、很难受。这些先天的悲心不是无因无缘的，而是上一世或再上一世学过大乘佛法，或修过慈悲心的结果。如果从小根本没有悲心，看到众生遭受巨大痛苦的场景，一点反应都没有，麻木不仁、野蛮凶狠，这样的心是难以调伏的，所以不能列入大乘根机的行列。但这种人经过努力、精进地修行，还是有扭转的可能，只是难度有点大而已。

第二，大信。当听到大乘佛法里的空性、光明如来藏，万事万物如幻如梦之本质等深奥、不共观点时，虽然还不懂空性，更没有证悟空性，但仍然觉得空性很了不起，对空性、如来藏、光明都能欣然接受，并且很有信心，也说明此人是大乘佛教的根机。

当年阿底峡尊者在西藏的时候，从印度来了两位小乘修行人，他们是戒律威仪等等都非常标准的比丘。阿底峡尊者给他们讲人无我的时候，他们很高兴。之后给他们讲《心经》，当讲到眼耳鼻舌身都是空性的时候，他们惊恐万分，连忙用手塞住耳朵，祈求尊者不要说这样的空性，这是不可能的。阿底峡尊者感叹道：仅仅有一个清净的戒律和行为，是不能成就的啊！

第三，大忍。在听到大乘佛法里的布施身体、持戒、下堕到地狱去度化众生等不可思议的伟大行为与发心时，不但不排斥、不害怕，而且很欣赏、很羡慕这些菩萨的勇气，这也是大乘根机的表现。

第四，大行。没发菩提心之前，在听到大乘佛教的六度时，即使做不到，却很生欢喜心。平时也尽力去布施、持戒、忍辱、禅定等等。

这四个条件就是大乘佛法的根机。若能具备上述四个标志，就能很快发起菩提心，并能修持大乘之法。

佛陀说过：想修大乘佛法，想成佛的人，不需要学很多法，只需要学好一个法——大悲心。大悲菩提心好比曙光，成熟的佛性就是太阳。没有曙光，太阳也不会出来。但仅仅拥有一颗大悲心，并不是一切都解决了。除大悲心以外，我们还需要证悟空性的智慧等条件，但最关键的是大悲心。没有大悲心就不会有菩提心，也就不可能成就。

当然，如果没有与生俱来的悲心，也不是无可救药了。所有的思想、观点，都可以后天培养，出离心或大悲心也是一样。在没有大悲心之前，暂时不要修空性、大圆满、大手印。等大悲心过关了，其他功德稍加修习，也会轻而易举地具足。

（二）对大乘圣性的不同观点

大乘佛法的圣性，分唯识和中观两种观点。

1. 唯识宗认为，圣性不是空性，也不是如来藏和阿赖耶识。《瑜伽师地论》中说过，佛性是无始以来就已经在阿赖耶识上具备的，天生的无漏种子。通过闻思修行的力量就能激活这个种子，使其慢慢成熟，从而证得佛菩萨的果位。

2. 大乘中观的圣性，分为自空和他空两种：

（1）中观自空的佛性或圣性是法界。在第三转法轮之前，法界意味着空性。

释迦牟尼佛在二转法轮的时候，推翻了我们凡夫的所有观念。中观应成派的见解就是不承认、不建立任何观点。就像禅宗所讲的，越是接近诸法的本性，我们的语言越是鞭长莫及。如果实在要用一个词来表达，就叫做空性，但这种空性实际上只能算作单空。

单空有两种：一种是从中观应成派的角度给中观自续派下的定义。因为这种空性，只是在四边当中破了一个边或实有，还没有离开所有的观念或戏论，所以叫做单空。

另外一种，是从密法或第三转法轮的角度给自空中观取的名字。虽然中观应成派破除了自续派的单空，却不能战胜自己的缺陷。站在第三转法轮的角度去看，中观应成派也是不完整的，因为其中缺少了如来藏的部分，而只有空性的一面，所以也叫做单空。

两种单空的概念都是从上往下的看法。被定义者自己不会看到自己的不足，只会认为自己的观点非常完整。从一切有部到最顶级的大圆满，都是后者改进前者，将前面学派的优点与长处保留下来，再对不完整的缺陷予以弥补，这样一直往上走，而形成的顶尖宗派。

在一般的显宗当中，最顶级的见解就是中观应成派。

（2）到了第三转法轮和密宗的时候，又在上面加了光明如来藏的概念。中观他空的佛性或圣性则包含了如来藏的成分。

在成佛以后，光明就不叫如来藏了，因为其中的“藏”字与佛性中的“性”字，表示像地下的矿藏一样隐藏在烦恼下面，或仅仅表示佛的种子和本性。

宁玛巴和觉囊派认为：佛的法身根本不是种子或将来可以发生的

可能性，而是真正的、最基本、最原始的功德，任何时刻都在我们的心里全部具备。这是最透彻的他空中观对如来藏佛性的表述。

如果直译藏文版《宝性论》的题目，应该叫做《上续论》，因为其内容比较接近密宗续部的见解，所以称之为“续”。而汉文版翻译的题目叫《宝性论》。“宝”即三宝，“性”就是佛性。佛性是三宝、三身的总体，也是心的本性。最究竟的三宝就是佛性。法身、报身、化身最深层的意思是：法身是光明如来藏的空性部分，报身是光明如来藏的光明部分，化身是空性和光明结合而产生的，当众生根机成熟的时候，随时可能显现化身的一种能量。实际上，法身、报身、化身，都是心的本性如来藏。我们自己既是法身、报身、化身，也是佛、法、僧三宝。《六祖法宝坛经》中说的“自性俱三身”也是这个意思。密宗有些特殊皈依，就是皈依心的本性如来藏。

《宝性论》的最后几个偈子，是弥勒菩萨将第三转法轮中宣说如来藏功德的内容汇集一处而写成的，其中说道：修学第三转法轮，尤其如来藏内容的人，即使在现实当中受头痛之类的小小痛苦，也可以代替多生累劫堕地狱的报应。可见如来藏意义之深广，我们一定要认真修学。

（3）旁述两种二谛

中观的二谛分为两种：第一种二谛，胜义谛是单空，即《入中论》、《中论》、《般若十万颂》、《金刚经》、《心经》中讲的空性；世俗谛是除了空性以外形形色色的世界，如幻如梦的现象。无论清净还是不清净的现象，都叫做世俗谛。第二种二谛，是第三转法轮所讲的，无论是空性或现象，只要存在于佛的智慧境界当中，都叫做胜义谛。除了佛的境界以外的全都叫世俗谛。因为单空也是由我们的心——六识或八识创造出来的，所以也是世俗谛。

要抉择两种不同的胜义谛，就要观察它的两种胜义因或推

理方式：

第一种因，是我们比较熟悉的，中观所讲的离一异因等等。佛教在观察的时候，首先宣说自己的观点，这就叫做立宗。然后用一大堆的理论或证据来证明自己的观点是符合实际和准确的，这些证据就叫做因。

第二种因，是第三转法轮所讲的抉择光明胜义谛的理由。麦彭仁波切在《定解宝灯论》第六品中讲得很清楚，荣森班智达和很多密法续部中也讲过这种因。释迦牟尼佛在第二转法轮时说，一切法是空性，包括佛的智慧也是空性。但在第三转法轮当中，却承认光明如来藏的实有，但此时的实有和前面的空性是一回事。即使用完全相反的词来表达，也不会自相矛盾。

（4）阿赖耶与如来藏

阿赖耶一词，各个宗派都在用，但不同宗派对其所赋予的涵义却是各不相同的；甚至同一宗派在不同的地方，对其所赋予的涵义，也是大相径庭。譬如，在密宗续部中，如来藏有时叫做阿赖耶，八识里的阿赖耶识有时也叫做阿赖耶。所以很多人就分不清阿赖耶识与如来藏的关系了。但在藏传佛教当中，这应该不是难题，因为二者的差别非常明显。首先，阿赖耶识属于八识的范围，但如来藏已经超越了八识。论唯识自己也承认，虽然说阿赖耶是不空、实有的，但也是无常生灭的；第二，阿赖耶识是不清净的有漏轮回之法，属于四圣谛中的苦谛；而如来藏却是无漏的清净之法，属于灭谛；第三，如来藏不能存储，而阿赖耶识就像电脑的储存器一样，可以储存各种轮回的有漏善、恶种子；第四，如来藏是恒常的，阿赖耶识是无常的，但我们必须知道，如来藏的本体也是空性，第三转法轮的《入楞伽经》中也讲得非常清楚：外道的自我是实有而不是空性，如来藏却是空性。

三、大乘佛性觉醒的表现

佛性分为两种：一是智慧的佛性，也即证悟空性的智慧佛性或法身佛性；二是方便的佛性或报身佛性。也即除了证悟空性的智慧以外的，诸如布施、持戒等广大行为的佛性。

在听到大乘佛法的慈悲心、菩提心、平等观以及菩萨度化众生的感人故事等等的时候，心驰神往、欣羡非常，觉得大乘佛法与菩萨真是很伟大，甚至眼泪直流、汗毛竖立，如果有类似表现，就可以判断自己的方便佛性成熟了。

当听到像《入中论》、《中论》中讲的空性法门时，不但不排斥，而且深感内心震动，热泪盈眶、激动异常，十分渴望早日证悟空性。如果有这样的反应，就可以断定是智慧佛性成熟了。

四、大乘佛性的障碍

《大乘庄严经论》中说：

应知菩萨性　　略说有四失

习惑与恶友　　贫穷属他故

佛性也有四种障碍，如果有了这些障碍，我们的佛性就很难成熟、觉醒，佛性也无法起作用。所以要设法遣除这四个障碍。

（一）习惑，串习烦恼

从无始以来到现在，我们已经让烦恼长期串习、生长，到现在也没法控制，只能让它们随心所欲地发展。虽然在没有发菩提心，

没有证悟空性之前，不可能彻底断除这些烦恼，但要设法去控制这些烦恼。

大乘佛教和小乘佛教对烦恼的界定是不一样的。

小乘佛教认为，所有烦恼中危害最严重的是贪心。如果对轮回、钱财、人或其他东西有贪欲心，就不能从轮回中解脱。小乘佛教唯一的追求目标，就是从轮回中获得解脱，而不是解救众生，所以小乘佛教的很多修行都是针对贪欲心的。

大乘佛教虽然也要断除贪欲，但大乘佛教认为，所有烦恼中最大的祸害是嗔恨心。因为大乘佛教的宗旨是发菩提心，利益、度化众生。菩提心的基础就是大悲心，大悲心与嗔恨心是矛盾、对立的。所以，修学大乘佛法最关键的就是要控制嗔恨心。

作为凡夫俗子，我们经常会生起嗔恨心。比如说，同事、同学、佛友或家人稍微对自己说一句不好听的话，都会火冒三丈，立即恶口相向，甚至大打出手。作为大乘佛子，我们必须学会控制、减少自己的嗔恨心，不让嗔恨心无限制地疯狂发展。

凡夫另一个比较严重且具毁灭性的烦恼就是傲慢。傲慢与大乘佛教思想也有着非常严重的冲突，因为所谓菩萨，就是愿意生生世世担当众生佣人的勇士，而不是高高在上的神仙。觉得自己很了不起的人，怎么可能无私奉献呢？

而贪欲心却与慈悲心有一点相似的地方，虽然不能等同，至少也不会严重地冲突。

无明、愚昧虽然也和菩提心有一些冲突，但不是很严重的冲突，所以这些烦恼可以放在后面慢慢对治。大乘佛子首先要对治的烦恼就是嗔恨心与傲慢心。

凡夫俗子一般不会发现自己的缺点和短处，却总会乐此不彼地说别人的缺点。学习大乘佛法以后，我们要逐步改正这些毛病，对治心

理上的问题。让不好的东西逐渐减少，好的东西慢慢发展。用佛教的语言来讲，这叫做修行。用现代的语言来讲，这叫做心理训练。如果不控制这些烦恼，就不能发菩提心。

西方科学技术在提高我们的物质生活水平的同时其思想也带有很大成分的毒素。如果这样持续下去，菩提心永远都只能是嘴巴上的口头禅，而不可能落实到内心与行为当中。

其实，与森罗无际之大千世界相比，我们人类是非常渺小的。

1971年7月31日，阿波罗15号的太空人施高特（David R. Scott）和欧文（James B. Irwin）第四度登月，并驾驶月球车在月亮上探测67小时。欧文上校在完成此次飞行后，突然向太空总署递交了辞呈，之后进入神学院开始学习。后来他说："当我们飞向月球时，身后的地球最初还可以清晰地看到海洋、白云和山脉，美丽极了，就像圣诞树上的装饰。但几个小时后，地球却小为篮球，不久又缩小成为棒球、乒乓球……这时我才突然发觉自己是这样快地离开地球，内心的感触真是无法形容。借着电脑帮助，我们平稳地降落了，那种感觉非常新奇，我们居然到达月球表面了，心中充满了前所未有的开拓者的兴奋……抬头回顾地球，只见那美丽温暖的地球，显得极其脆弱，好像用手指一捏，就会捏碎似的……人多么渺小。"他由此深深体会到，人类是那么的渺小，还有什么值得狂妄自大的呢？事实就是如此，不用与整个宇宙相比，仅就整个太阳系来说，地球都是那么的微乎其微，何况小小的一个人，我们怎么能有傲慢心？

但在放弃傲慢的同时，却不能放弃勇气。虽然普通人很难做出什么惊世骇俗的大事情，但只要发心伟大——为了天下所有众生的幸福而立誓成佛。则哪怕做一件很小的事情都是无比光荣、无比伟大的。只要心怀菩提心，我们就会自动提升到伟大的层面。

（二）结交恶友

所有真心学佛的同道都应该是善友。学佛圈子里的人经常相互鼓励、相互督促，断恶行善、利益众生，就是随增佛性的顺缘。

恶友不仅仅是指那些教唆自己犯罪，或行持不法勾当的人，也包括一些看似善意的朋友。比如说，有些人对自己非常好，时常关心自己的生活，经常约自己去吃喝玩乐，还不让自己掏一分钱。虽然他是好心好意，但这种做法却会阻碍我们的学佛。因为各种散乱一方面浪费了我们的时间，让我们减少了闻思修，而且在游乐的过程中也会助长我们的贪嗔痴。尽管对方不一定是故意在影响我们学佛，但因为他不知道什么才是真正的对我们好，所以反而让我们得不偿失，如果这种关心继续下去，就会毁掉我们的前途，让我们失去解脱的希望，并最终堕落轮回三途。从佛法的角度来说，这就是我们的恶友。

俗话说：近朱者赤，近墨者黑。环境对凡夫的影响是很难估量的。如果长期与这种恶友在一起，不但生起菩提心没有希望，原来学到的好习惯也会慢慢化为乌有。本来一个人的佛性可以在今生成熟，但因为遇到了恶友，所以佛种也无法成熟、发芽，今生也没有解脱的机会了，这不是很可惜吗？

不管恶友是谁都要保持一定的距离。即使是不能不打交道的父母亲友，在信仰和修行上也要有自己的立场。如果能感染对方学佛，那是最好；实在不行，也要设法回避。佛教讲因缘，因缘是可以自己创造的，而不是由造物主或万能神像设计电脑程序一样，把所有的因缘与命运都事先固定好了，谁也无法更改的。

反过来，有些人虽然没有给自己什么世间的好处，有时说的话也不一定好听，甚至会说一些骂人的粗语，但因为对方的批评，却让我们看到自己的不足，并督促我们改正缺点，提升菩提心、出离心等修

行功德，走上解脱道。这就是我们的善友、善知识，我们要尽量与这样的善友靠拢、结交。

依止上师也是这样。从解脱方面讲，如果对方的功德高于自己，就值得依止，因为依此可令自己长进；如果对方与自己不分高下，则不管对方再有钱、再有地位，都不必依止；当然，如果对方的功德反而不如自己，那就更不用说了。

古人云：交友须胜己。平时在世间接触人也要注意筛选，尽量选择能让自己长进的朋友。

据说，有几位根本不学佛的外国科学家，曾与藏传佛教的上师一起，做过一项生命科学方面的探测研究。在一起工作中，上师经常与他们探讨慈悲心、菩提心等话题。工作结束后，科学家回到了自己的家乡。过了很长时间，其中的一位科学家写了一封信给上师，信中说道：与你们在一起的时候，根本无法理解菩提心、大悲心的含义，但回来以后，关于慈悲心的话语却一直回响在我的耳边，不知不觉之间，我的心里也生起了慈悲心。

的确如此，榜样的力量是无穷的。有菩提心的人，其说话的感染力是强大的，其言传身教的魅力也是无法想象的。

因此，我们应尽量靠近善友，远离恶友，更不能长期与恶友打交道。

（三）贫穷，穷苦潦倒

对有些人来说，穷苦潦倒不可能构成障碍，比如米拉日巴，世上不会有比他还穷的人了，但贫穷不但不是他的阻碍，反而是他修行的顺缘；同样，有些人虽然很穷，也觉得无所谓，认为只要能从轮回中得到解脱，温饱问题不能解决也没关系，照样可以修行，对他们来说，穷苦也不是障碍；但对大多数人来说，假如温饱问题都没有解决，整

日只能为生活操持，挣钱就成了头等大事，根本谈不上修行，也没时间发菩提心了。

佛教徒不必过艰难的生活，外表上很时尚、很前卫也未尝不可；如果没有菩提心，外表再寒酸、再朴素，都不能解决问题。乞丐就穿得破破烂烂，有些外道甚至连衣服都不穿，但他们却没有成佛，也没有菩提心。同时，佛教徒也不要追求奢侈的生活。对绝大多数人来说，生活水平越高，付出的时间、精力就会越多，压力也会越大，因为钱财不可能从天而降，这样一来，修行的时间也就越来越少了。所以，对修行人来说，太奢侈也是一种障碍。

但有些极少数的人因为前世的福报，今生不必付出太多，就自然而然拥有优裕丰富的物质生活。这种人就不必去过艰苦的日子。

同时，对大多数人来说，为了下一世过上中等的生活，今生适当地做一些布施也是有必要的。

（四）属他，无自由者

过去的奴隶、佣人，现代社会中为了金钱或其它的少许利益，自己的很多行为都不得不受到他人控制，这都是没有修行自由的人。

在这个物欲横流的年代，虽然很多人自以为了不起，实际上个个都在为了生活而匆匆忙忙，奔波劳碌一辈子，生活的乐趣都被忙碌带走了。所以，在物质生活上要知足少欲，多给自己一点自由，不要因竞争攀比而让欲望随心所欲地无限膨胀，从而失去自由。自由的人无论在哪里，都感觉轻松舒服；如果没有自由，即使住别墅、开洋车，也体会不到幸福。

从物质生活的角度来说，我们这个时代应该是人类有史以来物质生活最丰富的一个时代。我们拥有飞机、无线电、电脑等先进设备与产品，但与古人相比，我们却失去了天下最珍贵的自由。我们一定要

思考这个问题，并适当地做出取舍，尽量多给自己一些自由。

上述四点是菩提心的障碍，佛种成熟的障碍。如果有这四个障碍，佛性就不会成熟。

五、大乘佛性的功德

《大乘庄严经论》中说：

功德亦四种　　虽堕于恶道
迟入复速出　　苦薄及悲深

第一，迟入。有了出离心，还没有发菩提心或大悲心的人，如果今生造了五无间罪，死后立即会堕入无间地狱；与之相反的是，即使没有生起无伪菩提心，只是佛性成熟了的人，造了五无间罪之类的严重罪业，下一世也不会堕入地狱。其堕入地狱的果报，可能会在成千上万年以后才成熟，这就给了当事人一个很大的忏悔、清净罪业的空间。如果能在此期间忏悔，就能躲过此劫。

第二，速出。佛性成熟了的人即便是在几万年以后堕入地狱，也能立即从地狱中解脱，其速度之快，就像篮球扣到地上立即反弹一样迅捷无比。如果是其他众生造了五无间罪，不但死后立即会堕地狱，而且在堕入地狱以后，也是百千万劫不得翻身。

第三，苦薄。佛性成熟了的人因为堕地狱的时间很短，在这么短短的时间当中，几乎感觉不到太多的痛苦，所以堕地狱与不堕地狱没有太大的差别。

第四，悲深。没有佛种的众生堕入地狱，只会顾着自己本身所要忍受的巨大痛苦，根本想不到其他众生的痛苦。佛性成熟了的人即便是堕入地狱受苦，也会想到度脱其他众生。

很多人看过佛陀的故事。释迦牟尼佛前世还没有发菩提心的时候，曾与另一位众生一起堕入地狱。地狱的地上全是烧红的铁，脚一踩在地上，立即被烧焦，并冒出焦臭的浓烟，痛苦万分，无以言表。地狱的狱卒手持烧红的棍棒，强迫佛陀的前世与另一位同伴共同拉一辆烧红的铁车。但两人使尽了全身力气，怎么拉也拉不动。佛陀的前世心想：既然拉不动，干脆我申请一个人拉车，让同伴离开这些折磨。于是便向狱卒请求道：车我一个人拉，您把他放了吧！狱卒气愤地回答说：每个众生都是自作自受，谁也不能代替谁。说罢，便用铁锤猛击佛陀前世的头部，佛陀的前世当下死亡，并立即转生三十三天。

一般情况下，地狱众生的寿命很长，再痛苦都不会死。但因为佛陀前世的一个善念消除了无量业障，积累了极大善根，所以能当即死去，离开地狱的痛苦。这就是佛性成熟的典型标志。

这个时候的释迦牟尼佛不仅不是佛，连菩萨都不是，只是佛性开始成熟了而已。这是释迦牟尼佛第一次发慈悲心，之后，佛在此基础上一步步修行，最后终于成就了佛果。

以上所述，是弥勒菩萨的《大乘庄严经论》里的几个偈颂的内容，与修菩提心有着密切的关系。这也是大乘中观和唯识共同的观点。

这些都是修菩提心的前期预备工作，学到这些知识的目的是用来观察自己：我是否具备这些条件？如果不具备，该怎么去创造这些条件？我有没有上述障碍？如果有，该如何远离？我们要学会思考上述问题并反躬自问，然后落实在思想行为中。

如果能具备上述条件，很快就能成为菩萨。一旦成为菩萨，从此以后就根本不用考虑自己的痛苦，而只需要考虑怎么去利益更多的人，度化更多的众生，可以真正无私、全心全意地奉献。

麦彭仁波切的藏文传记中讲到，在他老人家示现圆寂的时候，曾对周围人提到：我暂时不会转世，而将以鸟类等动物的形象去度化众生。

当菩提心生起来以后，就会不考虑自己的得失，只是一心一意地帮助众生。可见，菩提心的确是人类有始以来最伟大的思想。

用现代的语言来讲，大乘佛法就是一种服务行业，菩萨就是众生永久的服务员。他的服务方式是将佛的智慧和慈悲奉献给人类及一切众生。如果能成为菩萨是非常荣幸的，从此以后的人生就是真正有意义的人生。即使没钱、没名、没地位，都无所谓。所以什么都可以没有，菩提心是万万不能没有的！

《证成现象即佛论》释义

《证成现象即佛论》是关于密法见解方面的一个比较短小的论典，下面将简略讲述。

一、造论五支

按照印度那烂陀寺的传统，闻思论典可以从五个不同的角度去了解：第一，该论作者是谁？第二，从头到尾的内容是什么？第三，该论属于经、律、论三藏中的哪一部，或者小乘还是大乘，显宗还是密宗？第四，撰写该论的必要是什么？第五，该论为谁而著？

第一，该论作者是谁？

该论的作者，是宁玛巴大成就者之一：荣森班智达。他的著作虽然有些零散，但都是用最简单的方法宣讲最深奥的见解，所以非常精彩。

第二，论典总义为何？

该论最核心的主要内容，是讲密法里面的万法即是佛的坛城，也

即万法乃清净的现象。

第三，该论属于何类论典？

该论属于大乘密宗内密的论部。

第四，撰写该论的必要是什么？

无论是修本尊法还是其他法门，密乘行人都离不开清净见。

学过密宗的人都知道，生起次第修法就是修佛尊和佛刹的清净现象。如果没有清净见，不认为众生即是佛，烦恼即是佛智，世界本来清净，而强迫自己将众生观想为佛，将世界观想为佛刹，因为见解与修法背道而驰，最终不会有任何成就。所以，修生起次第之前，清净观非常重要。

第五，该论为谁而著？

该论针对的众生，是对密法有信心以及希望修学密法的人。

通过五个方面的介绍，就能了解本论的大致框架，接下来稍微详细地解释此论。

宗喀巴大师的《三主要道》宣讲了显宗的三个要点：出离心、菩提心与空性见。密法的三主要道也差不多，是出离心、菩提心与清净见。在清净见当中，包含了显宗的空性见。

出离心与菩提心的重要性与修法等等，在我的其他书中已经讲了很多，所以不需要再讲。此处要讲的，就是清净见。

清净见是密法最核心、最重要、最突出的独到见解。虽然显宗的《维摩诘经》也很清楚地讲述了清净见，承认世界的本质不是我们所看到的不清净的大千世界，而是清净的佛刹，但除了《维摩诘经》等少数经典以外，很难在显宗经典中找出清净见的内容。另外，虽然第三转法轮中广泛地论述了如来藏，但除了如来藏以外，我们很难找到一个更清楚、更深广的清净见。所以，显宗的清净见没有密法里讲得清晰详细，而且显宗也没有提供任何关于清净

观的修法。

凡夫的五种感官所感受的世界是不清净的，但经过长时间的修行，到了菩萨八地的时候，很多烦恼障、所知障断除以后，虽然还没有成佛，但已经开始看到这个世界的真正面目。这个世界的真正面目有两种：一个是空性，这在显宗经典里面已经讲得非常完整；另外一个面目就是清净——世界就像极乐世界一样纯净无染。只是因为凡夫心里有障碍、有罪业，所以无法感知。诸法本来清净的观点在密宗里面讲得非常清楚，不但讲得清楚，而且还有与之相应的修法，所以我们一定要学好这个非常重要的论典。

下面切入正题，开始讲论典正文。

二、正论

（一）解释论名

论典的名字叫作《证成现象即佛论》。所谓“现象”，就是我们的五种感官所接触到的这个世界。

所谓“佛”，是指清净的境界。其中包含两种意思：第一种，是我们平时观想的阿弥陀佛、药师佛、释迦牟尼佛等佛的报身与化身；从更深的层次来说，真正的佛是佛的法身，也即我们心的本性如来藏。佛的化身是为了度化众生，而在众生的面前示现的一种比较符合凡夫观点的形式，实际上不是真正的佛。真正的佛，是佛的法身，也即心的本性如来藏。

关于这一点，达摩祖师的《悟性论》和《血脉论》中讲得也比较清楚。虽然这两部论典的文字不多，但其中所讲的如来藏与密法所讲

一样。所以我们认为，达摩祖师当年传的禅宗法门，不是单纯的显宗修法，因为其中的境界非常高，可以说已经超越了普通显宗的境界，而且其开悟、引导的方法与修法，都非常接近密法。

所谓“证成”，也即证明，通过各种各样的理由，去证明“现象即佛”、“万法就是佛的坛城” 成立。

（二）建立自宗——现象即佛

该论从头到尾，都是以问答、辩论的方式来证明的。首先，其中一方站在密法的角度提出辩论主题或者焦点，另一方提出反驳意见，这样以一来一去、层层推进的方式，让读者逐步打消疑团，从而接受“现象即佛”这一密宗核心见解。

1. 提出见解

世间和出世间的一切现象，都是佛的身、口、意之金刚坛城。这个坛城本来就是如此，不需要通过修法或其它方法，去让它变成佛的坛城。“世间”，是指我们现在看到的这个世界；“出世间”，是指佛菩萨所证悟的境界。“金刚”的意思，就是无二无别，众生的身、口、意，与佛的身、口、意，在本质上无二无别。众生的身体即是佛身，众生的语言即是佛语，众生的心或意识即是佛智。

“一切显现都是佛的坛城”的观点，是佛教中层次很高的见解。从显宗的角度来说，这是第三转法轮的思想，已经超越了第一转法轮和第二转法轮的思想；从修行人的角度来说，这是八地菩萨的境界，虽然还不是佛的境界，但已经远远超越了凡夫和七地菩萨的境界，所以初学者不太容易理解。

但通过系统的学习，也会水到渠成。首先，根据第一转法轮的观点去看世界，就会产生诸法无我、诸行无常、有漏皆苦等观点。通过

这些观点培养出离心，就能与轮回分道扬镳；第二，依靠第二转法轮的空性理念，打破人我执、法我执等一切执著，从而证悟空性、斩断烦恼以及烦恼所导致的各种痛苦；之后，再去理解第三转法轮所讲的如来藏、佛性等佛的境界。其实密法所讲的自然智慧也不过如此。

“一切显现即是佛的坛城”要从两个层次去理解：

第一个层次，是佛的境界，也是至高无上、究竟终极的境界；第二个层次，是五方佛刹土的清净显现。比如说，中间是毗卢遮那佛，东方是不动佛等等。八地以上的菩萨看我们现在的世界，不是我们现在所看到的这样污浊不堪，而是清净无垢、一尘不染的佛刹。内在有情都是佛菩萨，外在器世界是庄严圣洁的无量殿，一切都像极乐世界一般美好。但在佛的境界中，连这些有相的东西也不存在，一切都是光明和空性，也即密法所讲的心的本性，禅宗所讲的佛性。

当我们证悟了心的本性，也即宁玛巴的大圆满，或是禅宗的本来面目的那一瞬间，就可以基本上大概知道什么是清净、光明或空性等等。虽然相对来说很模糊的，但还是有一点概念。

佛教所讲的光明，不是光学里讲的可见光、不可见光等等。实际上光明根本不是光，而是非常清净的境界，只是用“光”字来形容而已。在我们的概念中，似乎空性比较容易理解，我们过去以为存在的世界，原来并不存在，就叫做空性。其实这只是对空性的初步了解，是我们自己创立的空性，而不是真正意义上的空性。即便如此，这种观念也对我们有很大帮助，过去我们认为一切事物都是存在的，故而执著一切事物。比如，假如我们认为金钱是存在的东西，而且会带来实实在在的快乐，就会挖空心思去挣钱。于其过程中，患得患失、斤斤计较，再往上发展，就演变出轮回中的一切痛苦。换言之，一切痛苦的根源，就是执著。

禅宗经常讲“放下”。要“放下”，必须证悟空性。虽然空性的

理念不是真正的空性，离诸法的本来面目还有一定的距离，但却能推翻我们的执著。

理解空性之后，我们会认为，这个世界虽然不存在，如幻如梦，但从显现的角度来说，世界还是和我们现在看到的世界一样不清净，从来不会认为除了我们现在看到的这个世界以外还有一个新的世界，这也是一种执著。

密法经常讲，一切显现不但是空性而且是清净的，并让我们去观想一切都是佛的坛城，像极乐世界一样，植物都是珊瑚、玛瑙、琉璃等珠宝，佛的宫殿也比我们现在看到的房子高大几倍甚至几十倍，但实际上佛刹与我们所处的世界是同一个世界。

其实，这些也不是物质真正的本性或佛性，还没有到达佛的境界，只是在八地以上的菩萨面前所显现的景象，只不过比我们现在这个世界真实多了。如来藏光明不可能有头、有手、有颜色、有形状，更不可能有建筑物、山水、植物及动物，它已经超越了常人的感官界限。

也许有人会问：既然佛刹也不是绝对真实的，那我们怎么还要去接受这样的观念呢？因为接受了这样的观念，就可以推翻我们对现有世界的错误见解——一口咬定世界就是自己现在看到的样子，不可能是另一番模样。而我们的所有烦恼，也都是由这种错误观念导致的，若能断除、推翻这种观念，则所有的痛苦、烦恼都可以一并消除，所以接受这样的观念是有必要的。

通达上述两个层次后，才能了知什么是真正的佛的坛城。也即是说，佛的坛城并不是一个建筑物。不少人去色达五明佛学院的时候见过坛城，认为佛的坛城就是那样。其实，真正意义上的佛的坛城，就是如来藏光明、空性，这是最究竟的见解和境界。

2. 具此见解之必要

因为密法有了这个独有观点，才使密法在与之相应的修行、行为等方面，都有一些不易为小乘佛教与大乘显宗所接受的、比较突出的特点。

比如说，从普通人、小乘行人与普通大乘显宗行人的角度来看，把自己观想为金刚萨埵或释迦牟尼佛是荒唐可笑的。因为凡夫根本就不是金刚萨埵或释迦牟尼佛，凡夫与佛之间有着天壤之别。很多人喜欢修本尊法，但如果没有这些见解，修本尊法不会起到任何作用，所以，这个见解在密法里面很重要。

前面也提到过，显宗经典是一个很庞大的系统。其中的层次也是高低不均，深、浅、了义、不了义都含杂其间。此处所指的显宗，是一般意义上的显宗，而不包括《维摩诘经》之类的深奥、了义的显宗经典。

在学习这部论典的时候，我们不能认为这是显宗和密宗或密宗之间的两个宗派在辩论。其实，这都是我们自己现在的观点在与佛的智慧进行辩论。其中持怀疑态度、持反对意见的，就是我们自己。

因为除了学过密宗的人对“现象即佛”兴许会有一些概念，知道自己所看到的只是一种幻觉，是无明的产物，其本质并非如此以外，其他没有学过佛教的普通人都会认为：周边的世界就是自己现在看到的不清净的样子，而不是佛的坛城。

首先，我们会认为周边的世界都是实有的，而不是不存在、如幻如梦的。因为金钱很实在，是不可缺少的生活支柱，所以要拼命地挣钱。

但在学习中观以后，至少从理论上懂得并接受世界如幻如梦的真相，但仍然会认为这些如幻如梦的现象是不清净的，众生就是众生，

烦恼就是烦恼。因为世界不清净，所以就有痛苦、有烦恼，因为有烦恼有痛苦，所以就要学佛，要成佛。这是学完中观以后仍会固守的错误观念。

密宗修行人需要破除两个执著：一是“人我”和“法我”的实有执著，显宗的中观也能非常顺利地破除这个与空性相矛盾的执著；另外一个执著，即是不清净的执著。通过密宗的见解和修法，就能断除这个与八地菩萨的见解相冲突的执著。所以在显宗里面，这个认为世界是不清净的执著最终还是要破除。

就像学习中观一样，其方法与理论不是为了破唯识、破小乘，而是为了破除我们自己的错误观念，因为我们自己自觉不自觉地也抱持着一些小乘或唯识的观点。学习此论的目的和任务不是为了往外去观察、推翻、辩论，试图与显宗、唯识或中观一较高低，而是要推翻我们自身的不清净观，这样才能从根本上断除痛苦的根源。

（三）辩答

1. 综述

当一方提出辩论主题后，立即有人站起来反对道：我们现在看到的一切现象怎么可能是佛的坛城呢？不可能！因为这些都是我们的幻觉啊，怎么可能是佛的现象呢？这是反对方提出的第一句问难。

本论对此回答说：我们并不否认我们看到的世界是众生的幻觉，但除了众生的幻觉以外，并没有一个独立存在的佛的坛城。

这个问题在《悟性论》中也说得很清楚，众生与佛，相当于水和冰的关系。当温度降到零下的时候，水就会结冰；温度上升到零上以后，冰就融化为水。除了冰以外没有水，除了水以外也没有冰。虽然冰是固体，不是液态的水，但除了固体的冰以外，并没有液态的水。

冰融化以后就变成水，冰是水的另一种存在形式，冰与水二者，并没有本质上的差别。

同样，在众生的眼里，佛的坛城就成了不清净的世界；而在佛的眼里，众生看到的不清净世界就是清净的坛城。除了众生的幻觉以外，没有一个清净的坛城。无论谁想否定这一点都办不到！

首先，外道认为，有一个常住不灭的自我或造物主；小乘佛教认为，物质是存在的；唯识宗认为，外面的物质不存在，只有内在的精神存在，物质是幻觉，精神才是实有的；中观宗认为，从胜义谛的角度而言，无论是物质也好，精神也好，都不存在；而密宗却认为 “二谛无别”。所谓二谛，是指胜义谛与世俗谛。其中的“胜义谛”，是指佛的境界：如来藏、光明、空性；其中的“世俗谛”，是指普通人的五种感官所接触到的世界。因主张二谛无二无别，故密宗也称为金刚乘。

虽然从外道到密宗，有着层层递进的一系列不同观点，任何一个物体，不同人从不同的角度去分析，可以有成千上万的观点。但所谓的不同，其实只是主观上的差异而已。就客观而言，所有存在的东西，无论外在的还是内在的，真正实实在在存在的本质或对境只有一个。

尽管有些人认为这是佛的坛城，有些人认为这是不清净的，有些人认为可以转化为清净的，但实际上除了我们看到的这个世界以外，没有一个独立的、清净的佛的坛城存在。

密法认为，一切法都是佛的坛城，烦恼即是菩提，众生即是佛，除了众生以外，没有独立存在的佛的法身，除了我们的阿赖耶识以外，不存在另一个独立的如来藏。

有人会不明白：阿赖耶识是无常、不清净的，而如来藏却是常有、清净的，两个矛盾的东西，怎么会是一体呢？

此处说的是二者的本质，就像前面讲的水和冰的例子一样，无论显宗密宗，很多论典都不约而同地用了这个比喻来说明这个问题。

下面进一步证明这一点：

前面讲了，佛是指心的本性如来藏，而众生则是我们的意识、阿赖耶识等等。

按照常人的观点，佛与众生的差别，就是因与果的关系，凡夫众生经过多生累劫的修习，在圆满二种资粮，断除所有烦恼之后，才可以成佛。其实，这种因果关系只是一种幻觉，就像梦里梦见春天种地、秋天丰收，因果之间有着明显的差别，但实际上梦里根本不存在什么因果，一切都是幻觉一样。众生与佛之间，并没有本质上的差别。

2. 提出疑问

此时，论中的反对方又提出疑问：第一，值得怀疑的是，如果你按照《中论》的观点，从空性的角度去说，众生、佛、世界都是空性，所以无二无别，这可以理解的，但如果从现象的角度去说，就说不通了，因为那样一来，就等于烦恼和轮回根本就不存在了。假如轮回、烦恼都不存在，我们又何必学佛？况且轮回不存在一说，也分明违背了我们的感受，我们明明感觉得到轮回、烦恼的存在啊？第二，我知道佛经中有“众生即是佛”、“烦恼即是菩提”的说法，但这些说法究竟是了义还是不了义的呢？第三，你凭什么说“一切现象是佛的坛城”，你有什么逻辑、理论或证据能证明呢？

我们不能以为这只是显宗的观点，扪心自问，我们自己肯定也是这样认为：众生与佛怎么会是一体呢？如果佛就是众生，那不是成了佛也在轮回、佛也有烦恼、佛也会堕地狱、做畜生了？如果众生就是佛，那众生为什么还要学佛，还要积累资粮呢？

3. 析疑

在对方提出这三个疑问以后，作为正方的密宗方对第一个问题回答道：如果从凡夫五种感官的角度去分析，佛就是佛，烦恼就是烦恼，众生与佛有天大的差别。如果你说的证据，一定要在我们的眼、耳、鼻、舌、身这个范围中去找，那也无法实现，因为我们的眼、耳、鼻、舌、身从来都感觉不到现实世界就是佛。这就像正在做梦的时候，谁也无法拿出证据，证明自己正在做梦，自己所感知的现象是假的一样。因为梦里吃饭会饱肚子，梦里吃药可以治病，梦里吃毒药也会中毒。只有在醒过来以后，才能确定那是假的，因为它不符合自己的现实生活。

同样，我们不能因为自己的感官世界里没有证据，就得出没有证据的结论。本来凡夫的视角与佛菩萨的境界就有高低差别，就像醒者与梦者的差别一样。高的境界可以否定低层次的境界，从佛菩萨证悟的境界去分析我们所在的世界，就能把一切看得一清二楚。

譬如说，要证明万法空性，也不可能让我们的眼睛拿出什么证据，因为眼睛看到的都是存在的东西，眼睛自身无法对看到的东西进行分析，而只能把看到的信息传递给第六意识，然后通过第六意识得出这个东西存在的结论。但我们可以通过其他证据，来证明眼睛看到的东西是假的，实际上不存在。

所以，此处需要引入一个重要的观点，叫作清净观（也称净观、净观量、胜义谛）。中观抉择空性的逻辑，叫作胜义量或胜义因，而抉择清净，就需要"净观因"，也即通过逻辑推理，抉择一切万法的本质是清净的。

《定解宝灯论》的第六品，讲的都是"净观"。麦彭仁波切也说过，他推理的依据就是荣森班智达的这部小小的论典。而这部论典的依据，则是莲花生大师等四位成就者撰著的一部金刚密乘论典。那莲

花生大师又是怎么写出来的呢？一方面，我们可以说，莲花生大师是佛，所以有资格像释迦牟尼佛一样，将自己证悟的经验与境界传下来；另一方面，如果还要再往上追究源头，那就是密宗的《大幻化网》。

显宗永远不会说，在佛的境界当中，也存在着不清净的现象。但是问题就是，显宗不承认凡夫现在所感知的世界就是清净的，而只承认万法空性，不是在修行之后转化为空性，而是物质当下的本质就是空性。即使通过修行，也无法转化物质的本体。龙树菩萨在《中论》当中也讲过：本性是不能改变的。因为世俗谛中所有万事万法，都可以通过因缘来改变，所以世俗谛中看到的东西都不是它的本质。最后不能改造的，是空性与佛菩萨的智慧光明。凡夫众生深受烦恼污染，所以看不到心的本性，也不明白日常生活中的痛苦与快乐等等，都不是心的本体。

通过生起次第修法可以改变物质的现象，但它改变的只是一种错觉并不是物质的本体，那物质的本体是什么呢？

如果今天我们看到的这个世界是它的本性， 那感知这一切的有境——眼耳鼻舌身就肯定是准确的。这样一来，就不得不承认，最后佛菩萨看到的清净世界反而不是物质的本性，佛菩萨的感官是错误的。

但物质的本体永远都是清净的，这种说法谁也无法驳倒。

在最狭窄、最表面、最低层的范围内，在不假思索、不经修行，只是跟随眼耳鼻舌身的时候，可以承认万法不是佛的坛城。在这个范围当中，佛教也是非常唯物的。包括有些西方哲学家与科学家，也说过佛教很唯物。

懂得这些道理非常重要。因为目前多数人比较了解中观的推理方式，能够证明一切法是空性。但如果不能证明如幻如梦的现象实际上

是佛的坛城，不能建立一个“清净观”，则连修加行的金刚萨埵修法都失去了理论基础：众生到底是不是五部金刚萨埵？如此观想的意义何在？……

所以，这是密法中非常核心的问题，与我们的修行有非常密切的关系，无论是修生起次第、圆满次第，都离不开清净观。

懂得清净观以后，就能清楚密宗迅速、快捷的深奥秘密，进而通过特殊的修行而快速地取得成就。

论典中讲到，虽然由我们的眼、耳、鼻、舌、身等有漏且有限的逻辑，去证实万法清净很困难，但也不是完全没有办法。唯一的办法，就是“净观因”。另外，有些人虽然没有通过各种逻辑或理论去推理，但因为佛经，尤其是密法中讲了“一切法是清净的现象”，所以他立刻会深信不疑；还有些人通过上师的窍诀，比如大圆满、大手印等窍诀，也能通达世界是佛的坛城，虽然自己没有经过思考和分析，但却对此坚信不疑，那也没有问题。

第二个问题的答案：

“万法即佛的坛城”是佛的境界，是最终极的真理，所以绝对是了义。就像第三转法轮强调光明，因此而成为了义经一样。

第三个问题的答案：

需要证据，则有四个不同的证据。这四个不同的证据或道理实际上不是密法特有的，在显宗第三转法轮的《解深密经》中，就讲到了这四个道理，因明里面也会提到这四种道理，那就是：第一，作用道理；第二，观待道理；第三，法尔道理，也叫做“法然道理”；第四，证成道理。

（四）细说四种道理

下面通过这四种道理，来证明一切法本来清净。

1. 法然道理（法尔道理）

什么叫做“法尔、法然”呢？就是自然的法则。就像火为什么是热的，水为什么是潮湿的一样，虽然深究其原因，其中各有各的道理，但就一般层次来讲，这就是自然法则。火就是灼热的，水就是潮湿的，不需要再去找理由。

同样，为什么“一切法都是佛的坛城”？很简单，因为这就是自然法则，不需要理由。

有些人一听到此处就懂了，明白了，无需任何解释、任何理由，因为这些人是成熟的上等根机。

这就像我们经常在禅宗公案，或大圆满、大手印里看到的一些证悟方式，以前很多成就者，譬如禅宗六祖等祖师，藏密的很多成就者，以及印度的八十四位大成就者，都是在明白这个道理以后恍然大悟的。但这种证悟方式只适合于那些根机非常成熟的人，像我们这样的人肯定就不行了，因为这个道理在我们听起来似乎太简单了，光是这一点是不可能认同的。我们一定要问为什么？一定要探究其缘由，还要有其它更详细、更有说服力的证据，才能够接受。于是就有了第二、第三，尤其是最广讲的第四个道理。

2. 作用道理

（1）作用道理的概念

通过抉择果法，从而认识、确定、推测其因法是什么，就称为“作用道理”。

简单地说，在没有吃某种药，或服某种毒之前，不知道它有什么

样的效果和能力，但在服药之后病人的病治好了，或服毒以后中毒生病，甚至丧生了，就可以得知此药物的治疗效果或毒品的危害。这就是作用道理的实际应用。

根据结果推知其因的推理方式应用十分广泛，包括日常生活、哲学、逻辑学、佛教的因明等方面都时常可见。

（2）抉择万法清净

如何推测出一切法都是清净的结论呢？

学密者在见解上证悟一切法的本性为清净以后，通过修习生起次第和圆满次第两种修法，就能使自己的身口意与佛的身口意融为一体，这就是成佛。通过成佛的果可以推知，这种见解和修法有能力让人成佛。

但我们还可以这样怀疑：虽然这种观点可以让一个人成佛，但也不能确定万法当下清净啊？也许万法当下并非清净，只是通过长时间的修行，慢慢转化为清净的呢？这也是显宗的主流观点。

事实并非如此！见解就像眼睛，有了见解，修行才不会盲目。如果见解和修行，也即理论和实践相互矛盾、背道而驰，那其中一个肯定有错，最终也不会取得成就。

然而事实却是，密宗修行人在资粮道，甚至刚刚开始入密修行的时候，依靠殊胜的针对性修法，就能显现万法清净的现象。不仅学密者，显宗行人修到八地的时候，也能感知万法清净的境界。

最关键的是，如果万法本体不是清净，则仅仅通过观想，也不可能把它转为清净。就像万法的本质是光明如来藏，是空性，所以凡夫再怎么执著它为不空、真实、实有，也只是我们的主观臆想，依凭无边无际众生的心力，也无法改变物质的空性，与如幻如梦的真相一样。

既然通过观想万法是佛的坛城，最后能真正获得成就，这说明我们的观想是符合实际的，万法清净的观念没有错。

佛经中讲过一个比喻，在释迦牟尼佛出世之前，世上有一种如意宝[①]，虽然它也是一种珠宝，但与其它仅仅具有装饰、治病功效的珠宝有所不同，如果获得此如意宝并加以供奉、祈祷，就能让我们心想事成、发财、长寿等等。

假如获得了如意宝，却不知道如意宝的价值，把如意宝当成普通珠宝，没有供奉、祈祷，那如意宝与普通的珠宝一样，也不会发挥它的神奇功效。只有慧眼识珠的人发现它不是普通珠宝，继而清洁、擦拭、供奉、祈祷，如意宝才能发挥作用。但在没有被人识别出来之前，它一直都是如意宝。

这一比喻说明，如意宝自来就具有让我们发财、长寿的能力，只是不一定被发现而已。早一天发现如意宝并了知其功用，继而供奉、祈祷，就能早一天满足发财、健康等需求。

弥勒菩萨的《宝性论》中，也运用了这种推理的方式。《宝性论》最主要的观点就是，每个众生都具有佛性，都是佛，其心的本体是光明如来藏。

但一般人不但没有这样的观点，还会因为这种说法与自己平时的观念有严重冲突，继而会提出反驳。

凡夫永远只会相信自己的五种感官，只有自己看到、听到、摸到的东西才认定为是真理，凡是与自己的感官所知稍有一点冲突的观点，统统判定为是虚假的错觉、迷信和邪见。虽然自己心的本性是光明清净的佛，凡夫自己却无法了知自己的本性。

[①]如意宝：因为众生福报的原因，如意宝与佛不会同时并存。佛出世之前，众生没有佛法方面的福报，显现的世间福报，就是如意宝；佛出世以后，佛就代替了如意宝，给予众生出世间的福报。

通达佛陀第三转法轮意趣的人，一般不会排斥密法的清净观，因为二者的见解是一致的。比较遗憾的是，显宗的主流思想基本上是二转法轮的空性，宣讲三转法轮光明如来藏的论师为数不多，故而导致很多人诋毁、排斥密宗。

如果精通了作用道理，则不需要其它推理方法，也能得出万法清净的结论。

通过以上推理仍然不承认万法清净，那就可以再推荐另外一个道理——观待道理。

3. 观待道理

（1）观待道理的概念

所谓的观待，就是结果好坏与否，要观待或者依赖因的好坏。观待道理，也即相互观待、相互依赖的道理，具体而言，就是通过物质的因去了解物质的果。

作用道理是通过物质的果去推测物质的因。而观待道理，则是通过物质的因去推知物质的果。

日常生活当中，也经常会依靠这种推理。譬如大家都知道：前期工作做得好，就会有比较好的结果，只有有了正确的方法，并为之而奋斗才会成功。

（2）抉择万法清净

从观待道理去看，清净和不清净的世界是果，它的因法，是众生的心。《维摩诘经》里面说得很清楚：心清净的时候，外在现象自然会清净；反之，如果心不清净，看到的必然是不清净的现象，这就是因和果的观待。

当然，虽说心清净一切清净，心不清净则一切都不清净。这等于是在说，世上不存在什么客观的物体，一切都是主观的现象，但这与

西方哲学的唯心主义完全是两回事。

关于心与外境的关系，从凡夫至八地菩萨之间的修行境界中也能看出，七地以下的菩萨虽然断除了大部分烦恼障，但因为烦恼障没有完全断除，所知障更没有断除，所以看到的仍然是不清净的现象。就现象而言，一地到七地菩萨所看到的世界，与我们现在看到的世界是一样的；但从内在境界而言，凡夫众生会认为世界是实有的，而菩萨却知道世界是如幻如梦的。但到八地以后，就是另一番景象了，此时的菩萨除了通达世界的如梦如幻与空性以外，在所感知的显像上也发生了巨大的变化，不清净的娑婆世界变得清净，就像东方琉璃光佛的世界，或西方阿弥陀佛的世界一样。

虽然八地以上的菩萨所看到的世界和我们所看到的世界有着天翻地覆的差异，但实际上二者所见的本体都是同一个地球，并不是因为八地菩萨的修行好、心清净，就在地球以外重新创造了一个新的清净的地球。二者之所见，只是一个世界的两种不同现象而已。

一个共同的世界为什么会有不同的两种现象呢？学过《定解宝灯论》并能抓住其核心要领的人应该知道，其原因就是因为两种现象中，一个是真实的，一个不是真实的。

谁对谁错？怎么去辨别呢？肯定佛菩萨看到的才是真理。因为我们罪障深重，故所见范围也很小、很狭窄。在没有修到八地之前，菩萨们看到的也跟我们看到的一样不清净，只是经历长时间的修行，心慢慢清净，并断除了所有的障碍、罪业以后，看到的才是清净的。证悟境界越高，看到的越正确。

如果处处以自我为中心，以自我为主导，只相信自己的感官，只承认感官所获得的信息，认为地球就是我现在看到的样子，不可能像西方极乐世界一样清净，就会将真实、准确的信息误以为是错的。

有个比喻说得好：在得一种胆病的时候，会将所有白色的东西看

成是黄色的，但没有得这种病的人看到的却是正常的白色。两个人看同一张白纸的时候，会看出两个不同的颜色。虽然客观上只有一张纸，却因为观看主体的不同，而产生了两个不同的现象。其中哪一个是对的？哪一个是错的？我们肯定会说看见白纸的是对的，把白纸看成是黄色的是错的，因为后者患有胆病。患胆病的人经过治疗，病慢慢好起来，眼睛视力也会随之慢慢恢复，他看到的白纸也越来越白，当他的病完全康复时，他看到所有颜色，都与正常人完全一样了。

八地以上的佛菩萨，就像没有得胆病的健康人；而八地以下的菩萨，特别是我们凡夫，就像得了胆病的患者。从凡夫到八地之间的过程，就如同胆病患者从生病到康复之间的阶段。通过这个比喻，可以非常明确地证明这个世界的本体是清净的。

有人可能还会反驳：这怎么可能呢？佛也说娑婆世界是不清净的呀？我们看到的也是不清净的，怎么可以说这个世界是清净的呢？

这就如同得了胆病的人与正常人的辩论一样，其中谁是谁非，明眼人自然心知肚明。

就凡夫五种感官所捕获的世界而言，我们今天看到的一切，可以分成正确和错误的两种感知。但如果再提高一个层次，到了佛或者八地菩萨的境界时，就会明白我们今天所看到的一切都是错误的，这就叫做观待道理。

这个道理的密宗修法，就是生起次第。倘若根机非常成熟，则即使是刚刚学密的资粮道或加行道的修行人，若能认真精进修持生起次第法门，在短短的 6 个月当中，就能看到清净的现象。但从显宗的角度来说，则要修到八地以后，才能看到这些现象。

但我们不能自认为自己是上等根机，那样的人是很难得很罕见的，我们这种人连中等根机是不是都成问题，想用 6 个月修成，恐怕更是痴心妄想了。对我们而言，逐渐引导的方法才是契合根机的，通过锲

而不舍地努力修持生起次第，或许此生能够看到清净的现象。

因为显宗没有这种修法，故而需要长劫苦修、积累资粮，等到八地之际方能显现出这些现象。由于密法有很多具针对性的具体修法，所以也称为方便道。

（3）清净的内涵和不同层次

清净的现象是什么样的呢？

先举一个例子，小乘有一种白骨观修法，是将整个世界观成骷髅白骨。假使观想成功，则在入定以后，会看到世界真的是累累白骨。通过这种修法，可以控制对世间万物的贪欲心。

这是不是说明世界的本体就是白骨呢？当然不是，这只是临时性的一种现象，经过长时间的锻炼，让内心出现这种幻觉，以便利用这种幻觉控制烦恼，如同以毒攻毒的道理一样。

八地菩萨看到一切都是清净的，那佛的境界是什么样的呢？在佛的境界当中，不存在凡夫概念中的清净和不清净。所谓的清净，也只是一种临时性的相对清净，不是真正的清净，这种清净在佛的境界中也会被推翻。因为清净和不清净这两个名相，是我们凡夫发明的。凡夫的语言能够表达的所有东西，都属于凡夫感官所感知的范围，而佛的境界已经超越了凡夫的分别，虽然可以用光明、如来藏、空性、常住不灭等等来表达，但这种光明，并非凡夫所能看到或想象到的光明。以凡夫的语言，永远无法真正直接地诠释实相的状态。

譬如说，相对于我们这个世界而言，阿弥陀佛的极乐世界是清净的，但它也不是真正最终的清净，因为它也是无常的有为法，也是有东南西北上下等各种分别的。

但我们仍然可以说，光明如来藏是清净的。因为它不是不清净的；如来藏是常住的，因为它不是无常的；还可以说如来藏是实有的，是

存在的，因为它不是不存在的。但实际上在佛的境界里，不要说我们现在的各种观念，连八地菩萨所看到的清净现象也会被推翻。最终的清净，只能是佛的光明境界。

证悟空性、大圆满，或者证悟禅宗明心见性境界的人，能够心中有数，稍稍知道一点点光明的内涵。而没有证悟空性的人即使天天都在说光明、空性，但实际上却无法感知真正的光明和空性，因为凡夫的语言与五种感官都无法接触到光明。

有些书里讲过，越是接近真理，接近一切法的本质，就越没有语言可以描述；越是远离物质的本质，远离真相，就越是千言万语也描绘不尽。

当年达摩祖师准备回去之前，曾召集各位弟子，让他们一一讲述自己的境界，但每个讲述者的内容都没有得到他的印可。他的回答无非是“你只得到一点点皮毛”、“你只得到一点点血肉”而已，只有一个弟子在达摩祖师的前面一句话都不说，伫立良久，达摩祖师却宣称：“你得到了我的骨髓。”

当然，如果什么都不说，是不是就一定证悟了呢？当然不一定，但像达摩祖师这样的圣者，却知道弟子无言以对背后的境界，所以才会予以认可。

虽然八地菩萨的境界与修生起次第的境界不是最终的光明，但通过这些修法，却可以断除我们现在的不清净观念。即通过类似以毒攻毒的方法，首先把我们不清净的观念断掉，之后就与现证如来藏仅一步之遥了。

譬如说，佛经中讲，极乐世界的地面不像我们现在所在的地球，不是由坚硬的泥沙石头构成的，而是由富有弹性的蓝宝石镶成的，就像沙发一样，踩下去的时候柔软而有弹性。

果真像沙发一样有弹性的蓝宝石地面就是清净，就是离本体很近吗？当然不是。只是因为凡夫喜欢这样的东西，所以佛的刹土中会如此显现。当最后把这些清净的执著也否定以后，才能浮现出真实的如来藏光明境界。

4. 证成道理

（1）概念

“证成道理”也称为“证成因”。

因明中有一个部分叫做因类学，其中讲述了“因”的概念、分类、成立方式，以及准确的“因”与不准确的“因”的界定等等。此外，中观里面也讲了很多推理方法。无论是中观还是因明的推理方式，都叫做“证成因”。

从广义的角度来说，前三个道理也可以包含在证成因当中，所以证成因包含了所有的道理和证据。除了前三种因以外，并没有单独的证成因。但此处还是把证成因单独划分开来，独立作为一个道理，因为证成因与前三个道理在表达、描述与抉择方法上，还是有所区别。前三种道理讲得比较简略，而证成因却是通过全方位的抉择，从而得出结论的，故而讲得比较广。

大家要明白，如果通过前三种道理就已经能通达“一切现象都是佛的坛城”，则证成因就可有可无了。但在听闻前三个道理之后，仍然云里雾里、不知所以，固守不清净的“防线”不放，那就需要“证成因”的进一步论证。因为从无始以来到现在，这个观点在我们心里已经根深蒂固了。我们一直认为，只有这个观点才是唯一准确的真理，所以想猛然放下这种观点还是不太容易。对于根机不太成熟的人来说，证成因就是不可缺少的。

如果要广讲证成因，则需要学因类学，故此处只能笼统地稍作分

析。简单地说，佛教证成因的推理方式与西方哲学的推理方式有点相似，但其深度与精确度却有着天渊之别。所谓的因明或逻辑，也是针对某种群体的人或众生而言的，在特定范围内是正确的，所以也是相对的，而不是绝对的。虽然因明的推理方法有时也会出一些纰漏，但这些纰漏都出自于我们感官的漏洞。

什么叫做感官的漏洞？譬如说，一般人都认为，燃烧的火温度很高，其灼热程度足以伤人。对普通人来说，这个结论并没有错，但对个别众生而言，火的温度不但不高，而且很舒适。对这种众生来说，前面的结论就不成立。这就是来自于感官的漏洞。

我们所感知到的世界，与我们的感官有着密切的关系。如果人类的眼睛不是现在的这样，那我们看到的世界也不会是我们今天看到的模样。人类的感官与世界是相互观待的，当感官结构有所变化的时候，外面的现象也会发生相应的变化。

佛教经论中经常会举一个例子：患某种胆病的时候，虽然外面的物体没有改变，但患者却会把原本白色的物体看成是黄色；另外一种病，又会让患者把白色的东西看成蓝色。虽然这些变化都不是在外在事物本身上真实发生的，但因为观察者内在因素的改变，从而导致了这些所谓的变化。

四禅八定修法中也讲，通过禅定的力量可以改变修行人的眼根，也即让修行人的眼根提升到色界天人的级别。在那个时候，修行人的眼睛就像显微镜一样，平时看不见的细微物质能看得明明白白；耳根也像加了功率强大的助听器，平时听不见的声音也能听得一清二楚。

再例如：七地以下的菩萨或是普通众生所能看到的，就是目前这个世界的现象；而地狱、饿鬼道的众生看到的世界，就更不清净；到了天道的时候，虽然天人们不是成就者，也没有证悟，但因为天人的业障比较轻，所以他们看到的水不是水，而是甘露；山河大地也不是

由粗糙、坚硬的泥土、石头组成，而是金银珠宝构成的。

这些改变都源于心的变化——我们欲界众生的内心始终动荡不安，所以我们的世界也是最粗糙的；而色界众生的心相对来说比较平静安详，所以他们的世界也比较细微。

所谓的“细微”是什么意思呢？就是虽然我们看不见、摸不着，但却实实在在地存在着。就像不可见光、暗物质、电磁波等等一样。

至于无色界众生的心，就更是极度平静到偏于寂静、寂止的一边了，所以在无色界没有任何物质，不但没有欲界的粗大物质，也没有色界的细微物质。

物质有粗细之别，众生的身体也有粗细之分。粗细的根源，都是心的差别。

《俱舍论》中讲到，五蕴当中的色蕴，是由显色和形色，也即红、黄、白、绿等颜色和方、圆、长、短等形状组成的，除了形状与颜色以外，没有其他单独的物质。

而现代科学已经证实，红、黄、白、绿等颜色实际上并不存在。我们看到的颜色，是根据物质反射出来的可见光波段的长短而定的。在可见光通过我们的眼睛将信息传输到大脑，大脑经过分析以后，就看到这样一个有颜色的世界。

有些动物的眼睛不能辨别光波的长短，所以在他们的眼里世界没有颜色，而 X 光照出来的人体都是骨架，也是和光的变化有关。

外在世界与众生感官的密切关系，佛教很早以前就讲得很清楚、很深入了，当感官结构发生改变的时候，外面的世界也会有所变化。

为什么米拉日巴之类的修行人可以穿越墙体？为什么成就的高僧大德可以在石头上留下脚印、手印等等，都是因为这个原因。

在世俗谛的狭窄范围中，我们的五种感官是具有权威的，它说有

就是有，它说没有就是没有。我们的日常生活，我们的逻辑始终徘徊在这个非常狭窄的范围内，我们既不需要、也不可能冲出这个范围。但只要跳出感官的苑囿，我们就能感知到很多感官接触不到的东西。

释迦牟尼佛在显宗的《三摩地王经》中云："眼耳鼻非量，舌身意亦非，若诸根是量，圣道复益谁？"不单眼、耳、鼻、舌、身是不准确的，而且包括意识也是不准确的。实际上，凡夫的眼耳鼻舌身所感觉到的一切外界都是不存在的，都是我们自己创建，而不是真实存在的。可凡夫却始终执著于这些虚幻不实的东西，并为之患得患失、喜悲不定。

在这一点上，现代科学对初学者了解佛教的帮助很大。通过科学与佛教两个不同的渠道，最终得出的很多结论是不谋而合的。虽然没有科学的证明，佛教仍然有一整套的推导方式，而佛教本身也远远超越了现代科学、哲学等一切世间学问，但利用科学的发展，能使更多的人接受佛教。

（2）证成因的推理方法

那么，因明的推理方法是怎样的呢？简单地说，假如我们看到远处在冒烟，但还没有看到冒烟的地方到底有没有火，这时候我们就可以由冒烟的现象推导出火的存在。

当然，如果已经亲眼看到火的存在，那就不需要推理；如果没有看见某个地方在冒烟，就没有办法推理，因为没有证据。

如何推理呢？比如说"凡是冒烟的地方一定有火，远处的山上在冒烟"。其中"有火"这个观点叫做"立宗"；"冒烟"是证据，也叫做"因"；凡是冒烟的地方一定有火的存在，这叫"同品周遍"；凡是没有火的地方绝对不会冒烟，这叫"异品周遍"。如果它们都成立的话，可以判断出最终的结论"远处的山上有火"。这个跟形式逻辑间接推理的基本形式（大前提、小前提、结论三部分）比较接近。

比如："一切金属都能导电，铜是金属，所以铜能导电。"

下面进一步再看，这个理由存不存在或成不成立呢？首先要看是不是远处有冒烟。如果没有冒烟，就是证据或因不成立。

因明也讲过，夏天有种蓝色的花，从远处看起来，很像是在冒烟，但实际上并不是烟；还有，在有雾的地方，看起来也比较像冒烟，但这也不是冒烟；另外，在一些大蚂蚁窝的上方，也有类似烟尘的现象，那是蚂蚁排放出来的气体，但它也不是烟。

一定要看清楚，自己究竟搞错没有。如果不是烟，而是雾气、花或者蚂蚁窝里排放出来的气体，就是因不成立。

如果因成立了，的确是在冒烟，就需要再考虑"同品周遍"和"异品周遍"的问题。

简单地说，"同品周遍"在这里的意思就是："凡是冒烟的地方，一定会有火的存在。"

事实是不是这样呢？这就需要我们去观察：我们有没有看到过这种情况，"有些冒烟的地方并没有火"。如果我们听到过，或者是看到过"虽然冒烟，但烟却不是来自于火，而是来自于其它东西，冒烟也不一定有火的存在"的情况，则"同品周遍"不成立。如果我们从来没有看到过冒烟没有火的情况，则可以得出"同品周遍"成立的结论。

"异品周遍"则是反过来推导："凡是不存在火的地方，肯定不会冒烟。"如果我们发现，没有火的地方也会冒烟，那这个推理就失败了；但如果我们从来没有看到过"没有火的地方也会冒烟"，或者一致公认"凡是没有火存在的地方，绝不可能冒烟"，那这个观点就已经成立了。

推理的方法还有很多种，有兴趣者可以自己学习因类学。我个人觉得，因明推理的精确度与西方的逻辑学相比，还是要高出不止一筹

的。虽然也存在着感官的漏洞，因为有没有冒烟等等还是要由我们的感官去决定、证实。但在相对的情况下，因明的推理还是经得起推敲的。

（3）证成因推证“万法即佛的坛城”

“凡是佛的境界中所看见的一切显现都是正确的，这个世界在佛的境界中是清净的显现。”这叫做根本因，最根本的证据。这个因的同异品周遍都是成立的。第一，没有人能否定佛的境界中所看见的一切显现都是正确的，并且能提供有力的证据证明佛的境界中所看见的一切显现都是正确的，所以同异品周遍都成立了；第二，《维摩诘经》等显宗的经里很清楚地说：这个世界在佛的境界中是清净的，所以，因也成立了。

我们要通过这种推理方法得出“世界的真正面目是清净的佛的坛城”的论点，对大多数初学者来说，最好的工具就是因明。若不懂得因明的思维方式，更不进一步思维，证悟空性就是一纸空谈。

首先，我们要引述一个正反两方都承认的教证，显宗的《智相庄严论》云：“恒时无生，即是如来。”从无始以来一直不生不灭的法，就是如来。

这就说明，在我们的境界中没有佛的存在，因为我们所知遇的现象都是有生有灭的，包括化身形象的释迦牟尼佛在内也是有生有灭的，所以也不是最究竟的佛。

接下来是“诸法似如来”，我们今天看到的一切虽然有生有灭，但其本质也像如来一样不生不灭。

“恒时无生，即是如来。”认为仅仅是空性，是自空中观，也即第二转法轮般若波罗蜜多的观点。这也是自空中观最大的漏洞或缺陷。

因为倘若承认佛陀有生有灭，则属于三苦当中的行苦，万般无奈

之际，自空中观就必须承认佛还没有远离痛苦。所以，在没有涉及如来藏的情况下，为了证明佛陀已经超离了痛苦，大乘佛法不承认佛陀有生灭。

但另一方面，大乘显宗又承认：凡夫的心是不清净的阿赖耶识，通过修行最后可以转化为佛的智慧（这是一般显宗比较主流的一个观点）。有人就会提出疑问："永恒的东西永远无法转变，也没有必要转变；只要能够转变的东西都是无常的法。这样一来，佛的智慧也是生生灭灭的无常之法了！"

因为缺乏了如来藏的观点，为了自圆其说，某些论师不得已，只好选择承认"佛陀没有智慧"的结论，认为通过修行，轮回的一切现象会慢慢消失无踪，最后一无所有，包括佛的智慧都不存在。

如果又有人提出：假如佛陀没有智慧，又怎么样度化众生呢？

这时他们会说：佛虽然没有智慧，但在学道期间（即尚未成佛之际），在最短三个阿僧祇劫（即无数大劫）中发菩提心，积累广大资粮的能量是存在的，所以谁祈祷佛，就能得到佛的加持，谁的根机成熟之际，就能看到佛的现象，但这些现象只是佛的化身，并不是真正的佛。

但这些都是十分牵强的说法，假若深究其理由，是无法以理服人的，连三转法轮的经典都不认同这一点，密宗就更不承认了。

下面言归正传，继续前面的探讨。

首先我们要让对方理解并适应这个说法：众生即是佛。因为这是对方承认的经典里面早就说过的。

反方马上反击道："我们的经典所指的是法性、空性，而你此处说的是现象。若说现象是清净的，你要拿出依据来证实。"

论典首先提出立宗：一切法都是如来，其理由是"恒时无生，即是如来"，"诸法似如来"。 一切万法虽然表面上有生灭，但其本

体都是不生不灭的，所以是如来。

同品周遍：凡是永远无生无灭的法，是否都是如来呢？是的。这是自空中观自己也无法反驳的。一切法当下就是不生不灭的，故而当下就是如来！

此处要注意一点：如果万法当下就是如来，那我们看到的生生灭灭之法又是什么呢？其实，我们看到的生生灭灭的现象，是错误的幻觉。在生生灭灭的现象背后，隐藏着不生不灭的物质真相。谁也不能说："因为我看见了万法是不清净的，所以万法就是不清净的。"否则应成真相有生有灭，这是与双方共同承认的经典内容相背离的。这样，对方也不得不承认我们的观点。

简言之，第一步要证实"一切现象都是佛"；第二步要证明"因为看到万法有生有灭，故而推断万法不清净"的想法是错误的。承认了这两个观点，对我们有很大的帮助。等到下面我们讲"一切法都是清净的"时候，对方就无力反驳了。

大家务必要搞清楚一个定位：这里所说的"对方"，千万不要理解为真的有一个外在的辩论方存在，而我们自己是毫不相干的旁观者。其实我们既不需要也不是在和别人或别的宗派辩论，而是在和我们自己心里潜藏的念头辩论。不清净的观点就是我们自己观点的代表，难道我们不是这么认为的吗？

即使我们现在承认一切万法都是佛的坛城，那也是以前学过一点密宗知识得来的，并不可能先天就有。所有凡夫的观点，就是认为一切现象都是不清净的，不可能背后还有第二个清净的本质。

我们要好好想想，不要稀里糊涂地以为是别人错了，自己是正确的。任何一个修行人，都要敢于无情地撕下自己佯装智者的面具！

中观的诀窍也在于此，任何一个辩论者，都不是要着力推翻小乘佛教一切有部、经部，或者大乘唯识宗与中观自续派的观点。其实，

从外道到中观自续派之间形形色色的观点，都是我们自己内心演化出来的千奇百怪的念头中，较为典型的部分。表面上对他宗的批驳，实际上是对自心无明的宣判。

（4）直接和间接证明所针对的不同人群

接着反方又说：证成“现象即佛的坛城”实在难以理解。

回答：针对两种根机的人，论典采用了直接和间接两种证明方式。

哪两种人呢？一种是对自己现在看到的世界或现象有非常严重的执著。他们认为，主观与客观之间没有什么关系，主观根本无法改变客观存在的东西。

在我们没有学佛，没有学因明、中观，更没有学第三转法轮或者密宗的深奥理论之前，虽然在大学里学过一点点物理，但却是浮光掠影般的表面内容，从来没有专门下大功夫地学过量子力学、相对论这样比较先进的现代物理，而只是知道一些简单的公式，根本不能解决实质性的问题。所以我们也属于顽固派，一听到有人说“一切现象是佛的刹土”等等，就认为这是不可能的！再严重一点，甚至会说 “这个人的精神出了毛病”等等。

他们认为，世界只能是我们现在看到的样子，地球永远是一个球形的天体，而宇宙也是天文望远镜看到的模样。从来不认为这个世界还有其他的形式。

对于这种顽固派，就需要间接地证明：首先讲一个道理，再讲另外一个道理，这样慢慢说服对方，最后才甩出“一切万法是佛的现象”的结论。

第二种人，是有一定的唯识和中观等显宗基础的人。虽然不知道一切都是佛的显现，但他们对世界的认识有一些悟性，至少知道世界

是可以改变的。

他们也承认，人类感官所接触的世界不一定是千真万确、唯一真实的。因为他们自己也很清楚地知道，当观察者的感官结构有所改变的时候，外面的景象也会发生相应的变化，所以他们不是那么顽固不化。

这种人虽然还没有接触过密法，也不一定接触过《维摩诘经》、《大涅槃经》、《解深密经》、《楞伽经》以及《大方广佛华严经》等第三转法轮中非常著名的经典和其中所讲的深奥道理，但他们有一些这方面的知识。不管这些知识来自于物理也好，或者来自于显宗唯识宗或者中观的经典也好，毕竟接触过一部分比较大众化的显宗经典，基本上也知道眼耳鼻舌身的结论是不准确的，世界是千变万化、瞬息无常的，下一刹那的世界发生各种变化的可能性都存在。也知道“哪怕我现在看到的现象的确是这样，但如果说世界的本质就是这样，我认为是说不过去的。”

对于这种人，我们就可以直接断言：“一切万法都是佛的坛城。”

（5）直接证明

直接证明的公案说：有几个人来到恒河边聊天、探讨。其中一个人说道：“在地狱众生看来，我们现在看到的恒河，是由铁汁、铜汁组成的；而在饿鬼道众生看来，又是血、脓等肮脏的液体……”

这时，有几个饿鬼道的众生也来到河边探讨。一个饿鬼说：“虽然在人的眼里，我们现在看到的这条血脓之河是由水组成的，但我仍然认为，河流组成物的本质不是水，而应该是我们现在看到的血和脓。”

另外一个饿鬼说：“我持相反观点，我认为我们现在看到的脓血是一种业力显现，是不正确的，河流的本质，应该是人看到的样子。”

这时，旁边又有一个比较有知见，可以用证成因来推理的饿鬼道众生开口了，他说："实际上，我们今天看到的这条河流，它的本质就是水，因为在人类将善根功德回向给我们的时候，我们也能够看到是水。"[②]

同品周遍：如果人类回向给我们的时候，我们能看到它是水，那它的本质一定是水。因为之前我们的业力太重，致使自己看不见它本质是水，修行比较好的人通过禅定与菩提心的回向，使我们业力减轻之后，我们才能稍稍看到一点河水的本性。

这个理由是成立的。饿鬼道的众生看不到水，是因为他的业力。相对来说，人类的业障要浅一点，所以人类之所见也比饿鬼道的众生看到的要高一个层次，与物质的本性稍微接近一点。

打个比方，假如有人说：天空是蓝色的。虽然在空气污染严重的地方平时看不到蓝色的天空，但在天气比较好的时候，还是可以看到天空是蓝色的，只是因为时常有乌云遮蔽了天空，所以看不见澄明碧蓝的天空，但谁也不会否认天空是蓝色的。

同样在河边，不同境界的人之间，也可以有这样的对话。

凡夫：密宗认为，水的本体不是水，而是甘露[③]。但我不这么认为，因为我现在看到河里流的就是水，所以水才是它的本体。

另外一个人反驳道：河水的本体不是水，而是甘露，不仅密宗认为它是甘露，而且八地菩萨看到的也是甘露，甘露的结论才是准确的，我们现在看到的不准确。

此时，旁边的第三者利用证成因来判断了二人的对错。他说：我

[②]密法中有烟布施与水布施等修法。通过念诵布施仪轨，并发心回向，就能让饿鬼道的众生获得真正的水和食物等等。

[③]甘露：就是天人喝的水。

的立宗是，这条河水的本质是甘露。虽然从我们五种感官的角度去看，河水永远是水，不是甘露。但密宗修行人在成就本尊悉地，得到佛菩萨加持的时候，就能看到清净的显现：甘露。在没有成就的时候，因为业障深重，所以他看到的是河水；业障适当减少以后，就能看到甘露。如果这条河的本体不是甘露，那他即使成就了，也不可能看到甘露。

同品周遍：因为修本尊法或其他法门成就的时候，所看到的水是甘露；从显宗的角度来说，在八地菩萨的境界中，我们看到的水在他们看来就是甘露，所以甘露是它的本体。

任何人都会承认，没有业障的时候，或证悟之后的所见是真实的，有业障之际的所见是不真实的。如果证悟以后所看到的，竟然比没有证悟时候所看到的还不准确，越证悟越颠倒，那是说不过去的。

总而言之，相对下层众生来说，上层众生的境界更为准确，但除了佛的境界以外，其他所有的显现都不是绝对准确的，只有佛的境界才是真正绝对准确的。这就足以证明，任何物体都有不同的显现，这不仅是大乘显宗和密宗公认的，而且也是小乘佛教的观点。

譬如，小乘佛教经典中有这样的记载：目犍连的母亲堕地狱的时候，目犍连通过神通和佛的加持，把她从地狱里面救了出来。但当她来到人间以后，却看到恒河的水仍然是她在地狱里面看到的景象。虽然她已经脱离了地狱，但她的业力仍然会呈现出地狱的显现，即使救出来了也没有用。

其他小乘经典中也记载：一位圣者到饿鬼道去救度众生，他举步进入一座无量宫殿，发现里面有一位美女饿鬼，其椅子的四条腿上拴着四个饿鬼。美女饿鬼供养尊者一些食品，并且再三嘱咐："如果这些饿鬼向您要食物，你千万不要给它们！"说完她就出去了。之后，四个饿鬼果然向他讨要食物。尊者顺手给了一个饿鬼一点食物，没想

到食品却变成糠秕，当给另一个饿鬼的时候，食物变成了铁锤，尊者接着抛给剩下的两个饿鬼，食品到了它们的手中，分别变成了它们自己的肉与脓血。

圣者手里的食品，却在饿鬼众生的手里变成了另外的东西，这都是业力的显现。

显密公认的《维摩诘经》中讲得很清楚，八地及八地以上的菩萨看到的，都是清净的显现。

如果物质的本体不是清净的，那不是成了八地菩萨看到的都不是物质的本性，而是一种幻觉了？这显然是不成立的。

释迦牟尼佛在显密经典中，描述了各种各样的世界。显宗《俱舍论》所讲的宇宙结构，与密宗《时轮金刚》所讲的宇宙世界截然不同，都是佛宣说的，为什么会有这么大的差别呢？

《时轮金刚释》中讲得很清楚：其原因有两个，一是从胜义谛的角度来说，无论《时轮金刚》里面讲的宇宙，还是《俱舍论》里面讲的宇宙，都是不成立的；二是从世俗谛的角度来说，两个世界本来就是心的显现，随时有可能发生改变。有些众生在某个时间和空间中，有可能看到的世界像《俱舍论》里面所讲的一样；而另外一些众生在另外特定的时间空间中，又有可能看到的是《时轮金刚》里面讲的样子。为了让众生断除对宇宙世界的执著，所以佛陀才随顺当时的学者和外道宣讲了不同的世界。

佛的真正用意是让我们觉悟，看清世界的本质而不是现象，“得其精而忘其粗，在其内而忘其外”才是佛陀的宗旨，其他无关紧要的东西根本不需要争论。

大家要清楚，《时轮金刚释》是著于一千多年前的文献，那时候的天文学没有如今这么发达，那时候也没有人对世界观的不同提出质疑，所以这种说法不是临阵磨枪的敷衍，而是佛陀有意而为之的。

大家都认为，地球是一个球形的物体。对目前在地球上生存的60多亿人来说，这样的宇宙观是准确的。如果谁敢说地球是其他的形状，立刻会有人起来反对："这是一派胡言！"

不同的众生去看同一个世界、同一个物体，其结果是不一样的，这是佛教的重要观点。

没有色盲的人看这个世界是有颜色的，而色盲看这个世界却是没有颜色的。如果60多亿人当中只有1亿人不是色盲，而另外60多亿人是色盲，则肯定会得出这个世界是没有颜色的结论，如果有人胆敢说这个世界有颜色的话，那肯定会受到嘲笑，因为多数人的观点与其不一致，所以极少数人的所见是不正常的。另外，人类肉眼能够辨别的一些光和波长，其他一些动物却不能辨别，如果人类和这些动物同时去看相同的物体，就会得出相对而言"正常"与"非正常"的结论。

一般而言，界定正常和不正常的界限，是以大多数人为依据的，若是少数人在特殊的空间与时间看到的，都叫做不正常。但这种分析方法是错误的。

（6）间接证明

间接证明"一切现象是佛的坛城"有两个步骤：第一步是说，无论外在或内在的一切显现，都是我们的心创造出来的；第二步，凡是心创造出来的显现，会随着心的变化而变化。

第一，首先我们要了解，一切显现都是心的现象，是非常不稳定的。

这一点不仅佛教讲得非常清楚，也有逻辑推导过程，甚至包括物理学也讲得很清楚，在一秒的万分之一或者百万分之一的刹那间，一切现象都在不断地生生灭灭。一个粒子从诞生到最后消失的寿命短到无法确认，因为其生灭几乎是同时的。

在宏观概念当中，任何一个东西都会经历生、住、灭的过程：首先是诞生，然后存在，最后是灭亡 。但就微观世界的次元而言，生灭却是同时的。在前一个粒子灭亡之际，又诞生了另外一个粒子，就这样你生我灭，循环不止，但在每一个看似相邻的粒子之间，却没有任何关系！因为同时存在的东西，不会有任何关系；而不同时存在的东西之间，也无法建立任何关系，所以这个世界是一个没有任何关系的共同体。

但一进入宏观体系，到了人类感官能够体察的次元，万事万物都变得有关系、有因果、有生灭、有动静了，但我们要清楚，真正的物质本体存在于微观世界。

无论科学和佛教因明都知道，这些都是错觉。错觉由何而生呢？生于精神的层面。没有精神的无生物——石头、木头等等，是不会有感受的。

很多科学家虽然知道世界刹那生灭的实相，但他们不会往这个方向考虑，因为他们希望这个世界一直存在发展下去，似乎这样他们才有根植于其间的实在感，这就是令凡夫始终甩不掉的实执不断衍生的温床。

而佛教却让这些坚实的基础化为了泡影，明确地告诉我们，我们的精神出了问题，我们生存的世界完全是虚幻的。

但为什么很多人已经知道世界的虚幻实质，却还要去贪着、执著、追求呢？这是因为我们还没有证悟，只是理论上知道，或即便是证悟了，但修行还不到位。 无论如何，有了证悟的感受以后，在处理问题的时候，肯定会比完全不懂的人要高明许多。

大家都知道，物质有两个层面，实在与现象，也即佛教所讲的胜义谛与世俗谛。罗素在《哲学问题》的第一章中就论述了“现象与实在”，虽然没有佛教中观讲得那么深刻，但从这两个词的意义上去理

解世界应该是恰当的。

凡夫永远无法看到物质的实在。譬如说，相对于凡夫而言，运动是物质的本体或实在，这是物质比较真实的一面。但因为物质运动的速度实在是太快，从物理的角度讲，电子围绕原子核运动的速度每秒钟可以达到600英里左右，这是我们的肉眼根本无法洞察的；从佛教的角度来说，任何物质都不断地生生灭灭，不是先有生后有灭，而是生灭几乎同时。因为生灭速度如此之快，所以常人的肉眼根本无法触及。在普通人看来，大多数物质不是运动的，而是静止的。正因为如此，所以人们会认为静止才是物质的本质。

我们还认为，太阳从东山上一出来，我们就能真正看到当下的太阳。

但天文学常识告诉我们，这只是8分钟之前的太阳，因为阳光从太阳发射出来到达我们的眼球壁时，需要8分钟的时间。我们在任何时候看到的太阳，其实已经不存在了，因为那是8分钟之前的景象。

同样，我们看到的很多星星，甚至有可能是几十万光年或者几百万光年之外的东西，换句话说，我们当下所见，已经是几百万年或者几十万年之前的情景，现在早已不复存在了。

其实，哪怕距离再近，中间也不可能是零距离。只要物体的图像传送需要一点点时间，那在眼睛看到的时候，物体本身就已经不存在了。

以此类推，不仅眼睛的视觉有错觉，包括耳、鼻、舌、身的感觉都是有错误的。

超出一定范围之后，我们的眼、耳、鼻、舌、身就会漏洞百出。在一些重大问题上，我们的五官没有任何说服力。

只是因为我们很愚昧，从来都没有观察过，一直盲目地相信自己的五种感官所提供的信息。实际上这些都是经不起任何考验与推敲的

观点，轻而易举就可以被推翻。

尽管世界本身如此虚幻，但对我们来说却非常实在。谁也不敢说，因为一切都是心的现象，像做梦一样，所以我从楼上跳下去都无所谓。从凡夫的视角而言，痛苦真实鲜活、实实在在。因为我们的阿赖耶识上的习气已经根深蒂固，在没有超越的时候，还是要客观一点，要谨慎因果取舍。

当越过这个范围，即使从楼上跳下去也没有问题，怎么样都不受外在影响以后，就可以真正无所谓了。

第二，凡是心的现象，就随时可以改变，不是物质本体上的变化，而是因精神上的变化而导致的外在变化。虽然是一种物体，但不同感官结构的人或其他异类生命看到的，却是全然不同的。

当感官结构发生重大变化的时候，外在世界也一定会有很大的变化。这一观点虽然在某些哲学与科学论著中稍有提及，但却远远不及佛教中讲得这么深刻而有理有据。这是佛陀的重大发现，但却不是佛陀创造的。佛教从来不认为世界是由某个创世主创造的，而是认为，每个众生的世界都是由他自己创造的。

我们这个世界是非常靠不住的，因为它跟我们内在阿赖耶识上的种子有关系，种子随时都有可能在根本上发生动摇，以致引起外在世界的巨大变化。精神上出了一些问题的时候，虽然眼根完好无损，但也会出现一些幻觉。只要身体一换，世界就会变成另外一番模样。甚至无需换一个肉体，哪怕在一生当中，通过修行，也能随心所欲地让世界发生翻天覆地的变化。

如果物质是外在的东西，肯定不会有什么变化的。但因为它是内心的现象，所以随时都会改变的。比如说，虽然我们现在是人，到河边一看，看到的都是水，但再过十多年以后，我们再来看这条河，有可能看到的不再是水，而是血、脓、铁汁、铜汁或者甘露了。

欲界、色界、无色界众生的环境和身体也是越来越细微，这也与他们内心的平静程度、禅定深度有着密切的关系。

世俗谛也分正世俗谛和倒世俗谛，譬如说，正常人看白纸是白色的，就是正世俗谛；胆病患者将其看成黄色的纸，就是倒世俗谛。

但正和倒也只能存在于一个非常狭窄的范围当中，还没有到佛的境界之前，所有的胜义谛、世俗谛，所有的清净、不清净，都是相对的、不准确的。

就像前面那个有智慧的饿鬼说的一样，我们今天看到的，的确是不清净的世界，但它实际上应该像八地菩萨、九地菩萨、十地菩萨所看到的一样清净。因为不但密法认为一切都是清净的现象，而且修行人修到一定层次的时候，也能亲身体会到一切都是清净的现象。因为我们有业障，所以看不到物质的本体。

凡夫所见的真实与八地菩萨相比，凡夫的真实就成了现象，而菩萨看到的才是实在。以此类推，上地菩萨之所见也优于下地菩萨之所见，而菩萨之胜义谛与佛的境界相比，则又成了世俗谛，唯有佛看到的才是唯一的真实。

在十地菩萨阶段，都还有细微的胜义谛和世俗谛的分别。最后达到佛的境界时，就没有什么显现和实在的区别了，因为佛所证悟的境界没有任何显现，一切都是真实的本质。它有很多名字：佛性、如来藏、光明、空性、明空无别、心的本性、佛的坛城。

在佛的境界中，无论胜义谛和世俗谛、清净和不清净，所有一切的概念都将彻底瓦解。

（7）三种证悟途径

要证实一切现象是佛的坛城，最简单、最直接的方法，是证悟大圆满、大手印的如来法身境界，也即禅宗的明心见性、顿悟。那时候不需要逻辑推理，直接就可以体悟到坛城的真正境界。

另外一种方法，是密法的气脉明点修法。虽然外道也有气脉明点的修法，但他们的修法不是用来证悟空性的，而且他们的气脉明点修法也不能证悟心的本性，跟解脱没有任何关系。

密法的气脉明点修法，既不是用理论推导，也不是像大圆满这样直接认识心的本性，而是通过一种特殊方法，最终达到这个境界。

第三个方法，是逻辑推理。这对我们来说比较适合，因为其他两个方法相对而言要求较高。

我们认为世界不清净的观点，来自于两个方面：第一，是与生俱来地相信我们的五官；第二，因为显宗经常讲一切法都是痛苦的、无常的。所以很多学过一些显宗经典的人，会认为世界是不清净的。

如果认为，只要有好一点的日子过，下一世不堕地狱等三恶道就足矣，此外别无所求，那就不需要这些观点，也可以不学这个法。但如果不安于现状，不想与解脱失之交臂，就一定要学这个法，从而推翻自己对世界的错误认知。

在逻辑推理的时候，藏传佛教界比较强调辩论。辩论的任何一方都必须讲道理，如果都理屈词穷了还不愿服输，固守自己的观点，符合自己的想法才接受，只要不符合自己的想法就概不接受，那么大家就不屑与其辩论了，因为给这种固执偏见的人讲教证理证是没有用的。

所以，学点因明和中观还是很有用。因明表面上看似与修行没有太大关系，但通过这些推理方法，可以加深对空性、佛的坛城、清净等观念的理解与信念。通过学习，可以推翻很多我们自己不正确的观点，再有机会，也可以让其他人明白自己的想法是错的。

逻辑有强弱之分。在世俗范围中，世间的普通逻辑还是比较权威、有说服力的，但与八地以上菩萨的见解相比，就显得不堪一击了。

某些佛教徒喜欢说，实修很重要，逻辑没有必要去学，因为很浪费时间。

实修当然很重要，但怎么样去实修也是很重要的问题。所谓修行，就是创立一个新的观点，然后去串习。我们原来的观点没有什么可以修的，只会越修越麻烦，从无始以来到现在，我们一直在修这些观点，现在却沦落到这个地步，可见这是一条死胡同。那怎么样去创建、树立新的观点呢？对大多数人来说，就是要通过因明、中观的逻辑推理来建立。

当然，在没有证悟的时候，永远不可能仅用理论就彻底推翻自己原有的观点。即便从佛经上了解到空性与光明，但仍然体会不到佛的境界。很多深奥的东西，都是说说而已。只有成佛以后，所有闻思修、贪嗔痴等清净与不清净的习气都一并消失，融入到如来藏的光明当中，才能真正体悟到前所未有的境界。

关于世界的本性，虽然有很多说法，但《宝性论》中："地依于水住，水复依于风，风依于虚空，空不依地等"一偈，才是真正说明问题的。大地是依靠水存在的，然后水是依靠风，风又存在于空中，而虚空却不依靠地等任何一者[4]。

这个比喻真正要告诉我们的是，我们的五蕴依靠烦恼——世界是烦恼创造的，因为有了烦恼，才会造业，从而形成世界；烦恼依靠我们的颠倒作意：常、乐、我、净等等；而这些颠倒作意来自于什么呢？来自于心的本性；心的本性来自于什么呢？心的本性不来自于任何东

---

[4]这是佛法特有的世界观。

西，心的本性没有任何来源，自来就是光明、空性。光明如来藏远离一切边际、戏论，所以它不依靠什么。

《宝性论》等很多第三转法轮的经典都讲：烦恼即是智慧，烦恼永远都没有离开过佛的智慧。这是显密完全一致的观点。

要想证悟，就是要突破烦恼、颠倒作意等不清净的念头，之后进入心的本性光明之中。只要理解了这句话的意思，就已经解开了诸多显密难题，领会了第二转和第三转法轮的所有精华。若能证悟其意，并通过修行长期串习，观点就越来越清楚，越来越坚定，这叫做正知正见。

密宗上层的大圆满，称之为自然本智，下层的大圆满，叫做菩提心。之所以称之为“自然”，是因为它不是修出来的，而是本身就存在的，没有经过任何改造与创建，所以叫做自然。之所以叫做“本智”，因为它是一切物质、一切现象的本体智慧，它不是像虚空一样一无所有的东西，从空性的角度来讲，当然像虚空一样，但它不是什么也没有，它有智慧，所以叫做自然本智。

为什么要用那么多的名词呢？创造每一个名词都有它的必要性。证悟要达到的，是一个境界，但是有各种各样能达到这个境界的方法，故而用了很多的名词。

（8）鉴定证悟的境界

为了鉴定证悟境界而向上师回报自己的体会时，必须用专用术语以外的字眼来形容，藏传密宗的大圆满都是这样。上师传法以后，弟子自己去修。当至少自认为有一点境界的时候，就回去给上师汇报，讲修证的感觉，请上师鉴定自己是不是真正证悟了。在讲述过程中，不用密法专用术语：光明、空性、离戏等等，因为书上早就这样说了，鹦鹉学舌无法证实自己的内证。

以前我们喇荣五明佛学院每过一段时间，就要每个人单独到法王如意宝的家里去接受这种考试。在依止法王二十多年期间，我有幸经历过三次这样的考试。

那时候，法王如意宝在课堂上也专门讲过，不许用一大堆的中观、密宗专用名词来搪塞，这不能说明任何问题，根本无法鉴定其观点是否准确。

（9）析疑

① 六道众生同时看一个物质的时候，有不同的现象，那其中有没有一个共同的现象呢？

在麦彭仁波切的《定解宝灯论》第六品中讲得非常清楚：首先我们要寻找一个共同的现象。什么叫做共同现象呢？譬如说，从不同众生看来，一条河是不同的现象。有人说，共同的现象是潮湿、液体。有人认为，共同的现象就是一个显现，它是不偏于甘露、水、脓血等任何一方的一个总体现象。其实这些都是不成立的。

关于六道众生有没有一个共同现象的问题，历来是中观与唯识、密宗与显宗之间讨论得十分激烈的焦点，并由此延伸出了很多的辩论主题。《入中论》中有一句话就是针对此问题而言的。

辩论的最终结论，得出两个成立共同现象的条件：第一个是不加观察的前提下是相对而成立的，因为一旦进一步再观察下去，任何东西都找不到。譬如说，对人类来说，河的共同现象就是水；但对地狱众生而言，因为业障的驱使，所以他们会把水看成铜铁汁；而天人的业障相对来说比较清净，所以他们会把水看成甘露。第二个是永久的共同现象，简单而言就是如来藏光明。因为无论是水、甘露还是脓血，一切现象的出发点都是如来藏光明。

换言之，共同现象有两种：一个是相对的共同现象，一个是绝对

的共同现象。

对各界众生而言，有相对的共同现象：甘露、水、脓血、铁汁等等。对八地以上的菩萨而言，他们的共同现象是佛的坛城。而最终、最究竟的共同现象，就是佛的境界：如来藏、光明、空性。

这些共同现象与我们的修行密切相关，掌握了如来藏光明空性实际上就掌控了一切。外面各种各样的现象和问题都根本无需操心。麦彭仁波切讲过，这是大乘佛法非常重要的一个窍诀。释迦牟尼佛在显宗经典当中也多次提及。

虽然现象不只一个，但世界却只有一个本体。如果佛看到的清净世界与不清净的世界之间没有任何关系，都是各自独立存在的，没有一个共同的现象，本质上就有这么多的世界，那就证明世界的本质是不清净的。如果世界的本质并非清净，只是我们强迫自己如此观想，继而得到相应的幻觉，那样的修行是不会得到解脱的。幻觉本身就是无明的产物，无明的产物永远不能让人解脱。

通过以上分析就可以充分证明，原来世界是我们自心的一种反射，而不是真实存在的东西，世界是以我们的心来决定，而不是由造物主等等来决定，也不是无因无缘、毫无次序与规律的。当心发生变化时，世界就有变化。

如果没有一个共同现象，六道众生的六个独立世界之间没有任何关系，就没有办法把他们统一起来，判定谁对谁不对。

宁玛续部中讲得非常清楚：一切现象都是佛的坛城。而藏传佛教任何一个密宗教派都没有否认这一点。

② 既然一切现象都是佛的坛城，那佛的坛城是什么？佛又是什么呢？

作为万法本体的佛，指的是空性和智慧，也即如来藏光明。

③ 既然佛是如来藏空性光明智慧，那我们的八识或者六识怎么

能感觉到佛的存在呢？

佛经经常用一个比喻来形容凡夫的证悟：当人的形象在镜子里面出现的时候，人的形象有两个部分，一部分来自于镜子，另外一部分来自于人。

同样，佛的坛城有两种：客观上真实存在的佛的坛城，还有我们心里显现出来的佛的坛城。

如来藏光明永远都存在，这与是否发菩提心、是否灌顶、是否修行没有关系，是任何生命心中都存在的。

中阴身时出现的忿怒、寂静本尊，不是我们观想出来的，而是自然而然显现出来的客观存在，所以是真实存在的佛的坛城。

当我们观想的时候，心里也会显现出佛的坛城，这个坛城属于我们的心，只是与平时的心有所不同而已。

开悟的时候还不是成佛，甚至连登地都不是，而只是处于凡夫阶段的大乘加行道。

凡夫有漏、无常的心还不能真正证悟空性光明。虽然我们认为自己证悟了，但实际上只是我们的意识变成了光明空性的心识，原来我们心里想的，是贪嗔痴或眼耳鼻舌身感受到的不清净现象，现在感觉到的是心的本性光明。但这个光明还不是真正的光明，只是如来藏光明的形象在我们心里的显现，就像空中的月亮在湖中的倒影一样，它的本质还是凡夫无常、有漏的意识，所以还不是真正的证悟，只是与如来藏比较接近的感受而已。

可见，如来藏可以分两种：一种是真正的如来藏；另外一种还不是真实的如来藏，而是如来藏的形象。

真正的证悟是从一地开始，当我们的意识完全停止以后，才能感觉到真正的佛的坛城。

所有清净与不清净的现象，都是阿赖耶识上的习气导致的。在十

地之前，都有轻重不同的习气。一旦心里的习气全部断除，也即成佛的时候，所有现象将完全停止，包括佛的坛城也不复存在，最后剩下来的，是如来藏光明。

这种状态既无法想象，更无法描述，但只要我们进入证悟状态的那一刻，就能体证、理解到这种不可言说的无分别境界。

凡夫不可能在证悟的状态中停留很长时间。如果永远处于证悟状态，没有出定与入定的分别，就是佛的境界了。

④ 有人会问，既然佛陀没有分别念，又如何度化众生的呢？

普通人做任何一件事情，首先需要思前想后，该不该做？怎么样做？要考虑各种困难，制定可行方案，之后才能付诸实施。

而佛陀虽然没有这些分别念，但因为佛在因地学道的多生累劫当中积累了不可思议的资粮，发了极大的心愿，所以只要有缘众生一出现，佛陀就能知道众生的根机，之后会任运自成、自然而然地完成度化众生的事业。

⑤ 是什么产生了清净与不清净的现象呢？

过去印度有很多出色的魔术师，他们的魔幻技术是非常厉害的，佛经上经常有这方面的记载。但因为有些魔术是通过念咒语，或利用食物等其它东西，像化学反应一样变化出来的，故而只要在他的魔术咒语或者技术上出现一些差错，转瞬之间，所有魔术幻变出来的现象都会立即消失。同样，不但包括我们现在所感知到的不清净现象，甚至包括清净的现象在内，都是习气的反映。

⑥ 什么叫做习气呢？

比如说，如果在地面的雪上撒一点有颜色的东西，当雪融化以后，颜色就会残留在地面上。同样，如果我们偷了东西，这个偷东西的业就会像雪上的颜料一样，以类似能量的方式储存在阿赖耶识里面。这

个能量，就叫做习气。

当所有习气都消失了，也就成佛了。在断除了所有痛苦，解决了生老病死的根本问题之后，就可以把自己的心路历程告诉其它众生：我是怎么样断除烦恼，怎么样修行，从而获得佛果的，希望你们也能抵达这个境界。这就是佛陀度化众生的事业。

⑦ 如果我们的心的本性是佛的坛城，那我们的心是无常的，佛的坛城也是无常的吗？

答案是否定的。《华严经》中讲到：假如大火烧毁了不可思议的世界，最后一个微尘都不剩的时候，天空却不会被烧坏，它是毁灭不了的。

自然智慧像天空一样，永远都不会有生灭、变化。换言之，凡夫经历了无数个生死轮回，但心的本性就是光明。尽管轮回有无数个生灭，但自然智慧永远不会有生灭。

此处的"自然智慧"也就是如来藏。在密法里面，如来藏也叫"基续"。因为它是万事万物的基础、本质，所以叫做基续。我们不能将自然智慧理解为单空，智慧与单空是不一样的。

如果承认《华严经》，就必须承认上述观点。这样一来，"一切现象即佛"的观点也不得不承认了。

虽然显宗经典不强调这一点，但偶尔也会在《华严经》等经典中透露出一两句，因为他骨子里的精髓就是这个。

密宗不但强调这个观点，而且还提供了有针对性的快捷修法，二者的方法不尽相同，但最后要达到的目标却是一样的。

以上内容，是从比较广的角度去证实一切现象都是佛的坛城。如果以很简单的方式来概括则是：无论清净的佛的坛城和如来藏，还是不清净的宇宙世界与众生，一切现象其实都包含在一瞬间的阿赖耶识

当中。这实际上就是大圆满。

大圆满的意思，就是指在心的一刹那间已经圆满基、道、果的所有万法。

⑧ 也许有人会反驳，如果说在一瞬间的阿赖耶识上，圆满了世间的一切万事万物，我还能够理解，但佛的智慧怎么会圆满于阿赖耶识之上，佛的智慧怎么会是阿赖耶识呢？

其实，阿赖耶识的本质，就是佛的智慧光明如来藏。阿赖耶识只是它的形式或现象，所以在一刹那的阿赖耶识当中，具备清净与不清净的一切。

实际上，眼耳鼻舌身等八识并不是独立存在的，只是因为作用的不同，而分为了眼识、鼻识、耳识等等，实际上都是阿赖耶识。

你、我、他等众生也没有任何分别，都是执著的产物，当执著打破、界线消失之后，众生之间就没有任何边界，全都平等一味、无二无别。

通过这种推理就能很轻易地证明，一切现象都是佛的坛城。

详细的推导，在麦彭仁波切的《定解宝灯论》与《大幻化网总说光明藏》里面讲得非常清楚。它的修法，就是生起次第。

就像通过吃药可以治好胆病，从而看到白纸一样，通过生起次第的修法，可以现见相对的清净现象，虽然不是最终的物质本质，但离物质的本性要近一些。这样一方面可以提高我们的清净观，另一方面，还可以修一些事业法。逐步往上修行，就能彻底断除烦恼、消除我执。

不过，大圆满不会很强调生起次第，外密中也没有很正规的生起次第修法，正规的生起次第都属于内密的范围。

三、末义

珍惜机缘，向往解脱。

这些都不是神仙的境界，而是凡人都可以切身体验的觉知。但对从来没有修行过的人来说，这肯定是很玄乎的，就像没有尝过梨子的人，永远也无法体会梨子的味道一样。

不要说佛教，包括科学也是这样。譬如说，不懂科学的人去听量子力学或相对论，一样会觉得玄妙难测、不明所以。

其实，人的精神、感官是可以升级的，升级修正以后，其所知所感会越来越正确。就像哈勃望远镜也可以经过技术调整，而使拍下的照片从模糊到清晰一样。

今天的我们从来没有进行过任何修改或升级，父母生下来是什么样就是什么样，所以我们现在看到的，肯定是不准确的。

要想让自己的知见越来越正确，只有通过修行来实现。要想了解空性和光明，或者想体证佛的境界，就只有在证悟之后才能稍稍知道一点。也就是说，在初步证悟之后，就可以感知到空性光明的冰山一角，这也是大彻大悟的苗头和曙光！此前无论怎样描述形容，都像是给天盲讲什么是白色一样无济于事。我们的语言无法接近佛的境界，因为语言是人类为了方便日常生活而创造的，适用于凡夫日常生活的低层次语言怎么能表达深奥的境界呢？

只有极少数真正的修行人才会去想这些深奥的问题，而剩下的绝大多数人会认为，这些东西离我们现实生活的距离太大，完全是两个毫不沾边的世界。不要说不学佛的人，即使学佛的人也会认为暂时没有必要去研究这些。大多数人学佛的目的，都是为了人天福报——发财、健康、工作顺利等等。

尽管理论上知道世间八风毫无实义，但对我们来说，这个世界还是很真实的，金钱等身外之物对我们来说也是很有用的，所以大家还是会去追求世间八风，追求金钱，这是什么原因呢？因为我们的修行不到位。如果不能拉近见解与修行的距离，则见解也不会给我们带来什么直接的利益。这样下去，我们将永远都是凡夫！

无论大家是否能意识到，我还是要提醒各位：遇到这样殊胜的法，机会非常难得。我们经常说谁福报大，健康、发财、事业成功等等，但这不算什么福报，即便是福报，也是微不足道的福报。真正的福报是能接触到这样的法，而且有一点认识与体会。所以我们要珍惜！听闻、思考与修持都是很重要的。

进步来自于努力，不努力永远都不会有进步。解脱之曲的每一个音符，都要靠自己来谱写。

《赞法界颂》略释

一、 总义

（一）学《赞法界颂》的重要性

《赞法界颂》是龙树菩萨将整个第三转法轮关于如来藏的经典加以浓缩，而形成的一部短小精悍的论典。其主要内容是讲心的本性——如来藏。

从无始以来到现在，我们一直流转于轮回当中，没有得到解脱，其主要的原因就是因为有了无明，也即不了解心的本性。

轮回当中所有的幸福与自由都是相对的，要得到绝对的自由和幸福就只有解脱。要想从轮回当中得到解脱，首先要认识心的本性，这是最关键的。因为心的本性与我们的解脱有着很大的关系，所以我们一定要去追求。

只有佛法才把心的本性说得最清楚，通过佛的方法，才能证悟心的本性。除了佛法以外，其它所有的世间学科都无济于事。尤其是密法，更是把心的本性讲得尤为清楚、透彻，除了密法以外，讲得最清

楚的就是第三转法轮。

在藏传佛教中，弥勒菩萨的《宝性论》与龙树菩萨的《赞法界颂》，都是相当重要的论典，因为二者都浓缩了第三转法轮中所有关于如来藏的内容。就像龙树菩萨的《中论》也浓缩、提炼并以很好的逻辑思路去解释了佛陀第二转法轮以《般若十万颂》为主的般若经典一样。

（二）证悟如来藏的次第

佛在传法的次第方面非常讲究，初转法轮的时候并没有讲如来藏。佛经里面说得很清楚，在听闻者根机没有成熟，也即对空性没有了解的时候，如果宣讲如来藏，不但对听者没有帮助，反而会让他们对如来藏产生执著——会认为烦恼等有漏法或有为法是不存在的，是空性，但如来藏是不空实有的——如果有了这样的执著，那就是证悟法无我的障碍。

麦彭仁波切有一部宣说中观他空见解的论典，其中第一句话就是：如果要精通他空中观，首先一定要精通龙树菩萨的自空中观。

这是相当重要的一句话。因为精通自空中观以后，就已经建立起“一切有为法与无为法都是不存在的，都是空性”的定解，那样就不可能对光明如来藏产生执著，即使三转法轮的经典中说如来藏存在，也自然而然地会知道顶多是如来藏的现象——光明的部分存在，但如来藏也不可能实有。

佛陀三转法轮中，哪一次最了义，哪一次最不了义呢？

在此问题上，虽说有不同的立场，但绝大多数高僧大德的观点是一致的。释迦牟尼佛在佛经中也再三提到过，第一转法轮和第二转法轮是不了义的；第三转法轮是了义的。第二转法轮基本上是讲般若空性，所以对第二转法轮有不同的观点，宁玛巴的龙钦巴（无垢光尊者）认为：第二转法轮是了义的，但却是相对的了义，只有

第三转法轮，才是最了义的。三转法轮的三个次第，越来越接近真理，接近心的本性。

当然这只是一个笼统的说法，因为大乘佛教的绝大部分佛经都是在第三转法轮中阐演的，谁也不能说所有这些经典全部都是了义经典。更确切点说应该是：第三转法轮当中专讲如来藏部分最典型的十部经典，是最究竟的了义经。而其他经典当中虽然提到了如来藏，但不是很强调，主要讲的是菩萨的布施、持戒、忍辱、精进、禅定等六度万行的其他内容，所以还算不上是最了义的经典。

佛陀在大乘经典中，曾用一个非常清楚的比喻来解释三转法轮的次第：

古印度人喜欢到海洋中的一些小岛上去取宝。珠宝取回来以后，首先是把珠宝泡在盐水里面，浸泡很久以后，再用很粗的布来擦拭，把粗大的沙石、污泥清洗干净，这是第一个阶段；第二个阶段，是把珠宝泡在浸泡过一种食物的水里面，过很长时间以后，再用一般的布来擦拭；第三个阶段，是把珠宝泡在一种药水里面，然后用丝绸等柔软光滑的布擦拭，最后珠宝就变得清净无垢、纤尘不染了。

同样，第一转法轮的时候，人们刚刚接触佛教，不懂空性，更不懂光明，我执、自私等烦恼非常粗大，对世界的贪恋深重无比，此时讲空性、光明，显然还为时过早，所以第一转法轮当中只讲了诸行无常、轮回痛苦、因果不虚、人身难得以及简单的无我等小乘法门，首先让修行人明白因果轮回的真相。

第二转法轮的时候，人们的根机稍稍成熟一些，所以此时只讲空性，不讲光明。虽然《般若十万颂》等《般若经》中有很多“光明”的字眼，但此时的光明一般都解释成空性，没有强调如来藏。龙树菩萨讲解第二转法轮的时候，也只是讲空性，而不提如来藏。

第三转法轮的时候，人们的根机更趋于成熟，所以此时虽然偶尔

会稍稍讲一下空性、无我，但主要讲的是光明、常住、清净。

佛在传法之初，就已经策划好传法次第，通过三转法轮，将从人身难得、死亡无常，到最后的光明境界，由浅入深地依次传授给愚痴众生。

但显宗经典所透露的也就仅此而已，到底什么是清净，什么是光明，却没有解释，也没有讲如何证明光明如来藏的存在。佛陀只是说："你们要相信我的话，相信我所说的话不会有错，我在多世累劫当中从来没有撒过谎，所以我的舌头才会是这样。如果你们相信我说的话，就可以证悟胜义谛。"说毕，便在大众中示现伸出广长舌[⑤]给众人看，以证明自己不会说妄语。佛也说过，胜义谛要用信心来证悟，只要有信心，然后努力修持，就会慢慢证悟。

不了义法与妄语之间有什么差别呢？

简单而言，有两个差别：

第一个差别：妄语是以烦恼心——为了达到自己的目的，而去欺骗人；另外，在妄语里面没有一点真实的成分，它完全是假的。

不了义法则不是为了达到自己的目的去欺骗人，而是因为当时的众生不能接受空性、光明以及密宗等高层的法，若实实在在地把真相告诉对方，对方就会产生误解，会造罪、堕落。在权衡利弊的情况下，只能先让众生了解一下最简单、最低层的东西，只有让众生慢慢地接受。这是为了给众生找一条出路，让他们从轮回中获得解脱，而不得不采取的权宜之计。如果因为众生不能理解、不能接受，就永远不传法，众生就不能走上解脱道。

[⑤]广长舌：佛陀三十二相之一。指佛等之舌软薄广长之相。此相乃"语必真实"与"辩才无碍"之表征。《大智度论》卷八云："尔时佛边有一婆罗门，立说偈言：汝是日种刹利性，净饭国王之太子，而以食故大妄语，如此臭食报何重。是时佛出广长舌覆面上至发际，语婆罗门言：汝见经书，颇有如此舌人而作妄语不？婆罗门言：若人舌能覆鼻，言无虚妄，

第二个差别：打个比方，在我们失眠，需要服安眠药的时候，假如医生告诉我们，这种药的效果非常厉害，你一定要在床上躺下去以后才吃，千万不能在走路、吃饭或坐在其他地方的时候随便吃，否则会马上睡着。如果我们把医生的话当真，因为心理作用的缘故，药的功效可以提高很多。

其实，如果分析医生的话，也不能说他说的完全错误。尽管他的药本身没有这么好的效果，但因为医生特意且善意的一个小谎，却让病人对药物生起了信心，其结果是的确增加了药效。

同样，佛告诉我们，人生是痛苦的，我们不能说这是假的。因为从凡夫、轮回的角度去说，轮回就是痛苦的，但我们也不能说人生的的确确是痛苦的，因为轮回本身根本不存在，既然不存在，又怎么会有什么痛苦呢？所以这叫做不了义法。

佛在《般若经》当中说的空性，的确是真实、永远不变的，任何物质永远都不会变成实有，所以佛在第二转法轮当中说万事万物都是空性，这一点也没有错，所以称之为了义。但因为这个了义还不是很完整，其中没有涉及光明。本来万事万物都是显空双运的，虽然是空性，但其现象永远存在。不仅不清净、不可靠的有为法是显空双运、显空无别，包括如来藏光明、心的本性、本来面目都是显空双运的。

虽然讲的时候先讲空性，后讲光明，但我们不能认为光明和空性是分开的，实际上二者无离无合，这叫做显空无别。

（三）现空二谛和实象二谛的区别

在大乘佛教里面，有两种不同的二谛。第一种是自空中观当中讲的显空二谛。认为空性才是唯一的胜义谛，除了空性以外，所有清净与不清净的现象，都叫做世俗谛。自空中观的见解不仅非常有用，而且也有佛经的根据。

第二种二谛，叫做实象二谛。实象也即哲学与中观里面都提到过的实在和现象。实在即真理、本性，是真实存在的东西。现象在中观里是由无明创造出来的一种显现，脱离了实相且原本不存在。人我和法我都属此列。

实象二谛什么时候需要呢？在讲第三转法轮以及讲密法的时候需要。

区分两种二谛非常重要。比如说，在讲龙树菩萨的《中论》等自空中观论典的时候，如果一提到胜义谛当中存在任何东西，就会与法无我的见解相对立，所以不能承认任何胜义谛中存在的东西。

但在实象二谛的胜义谛当中，却允许有东西存在，那就是如来藏光明。在这个时候我们可以说，如来藏的光明在胜义谛当中也是存在的，而不能说如来藏的光明是世俗谛。

从显空二谛的角度来说，如来藏的光明是世俗谛，不是胜义谛，因为它是现象。但从实象二谛的角度来说，如来藏光明是胜义谛，不是世俗谛。

在区分两种二谛的问题上，不要说没有学习过中观的人，即便是专门研究中观的学者、论师，都会犯错误。比如说，觉囊派始终强调如来藏的真实光明永恒存在，藏传佛教的有些人就认为，觉囊派的观点，顶多属于唯识宗的观点，搞不好就变成外道的见解了。但实际上不是这样，若能把两种二谛分开理解，就一点问题也没有。如来藏就是永恒的、存在的、光明的，这是佛亲口说的。因为某些人自己对佛经的理解不正确，才会认真为假，以为觉囊派的观点出了问题，实际上并非如此。

如果不会区分两种二谛，则龙树菩萨的《中论》和《赞法界颂》之间的矛盾都无法化解。如果承认《赞法界颂》是准确的，就一定要承认《中论》是不准确的。如果认为《中论》是准确的，就必须放弃《赞

法界颂》的观点，二者必舍其一。假如通达了两种二谛的概念，就知道《中论》与《入中论》里面讲的空性，和《宝性论》与《赞法界颂》里面讲的光明不仅不矛盾，而且是浑然一体的。

就像学《中论》的时候，首先一定要学推理的方法一样，要学如来藏，首先要理顺两种二谛的划分界线。

两种二谛的来源都有佛经的根据：实象二谛，佛在第三转法轮当中提到过。释迦牟尼佛对舍利子说道："舍利子，胜义谛当以信心而证悟"，此时佛说的胜义谛，就是如来藏。如来藏本身，就是光明与空性的综合体。

（四）何谓如来藏

1. 如来藏的不同称谓

如来藏也称为佛性、光明、空性等等，在藏传佛教里，还叫大空性、大手印、大圆满。这些名称都是不矛盾的。

2. 大空性与小空性的区别

《中论》、《入中论》中讲的自空中观与空性，仅仅是指远离一切戏论的空性，其中没有提到光明的部分，所以称为一般的中观；而引入了如来藏光明的他空中观，就属于大中观、大空性。

3. 第二转法轮与第三转法轮如何不矛盾

如来藏本身有两个方面：一方面，其本体不存在、不实有、虚幻、空性；另一方面，是光明、纯洁、永恒、真实。

在学中观的时候，我们会有这样的观点：真实不虚和虚幻空性是对立、矛盾的，任何一个物质只要是真实的，那就不是空性。只要是空性，那就不可能真实、永恒、常住不灭。只要承认实有的东西存在，则无论再高明，也顶多不能超越唯识宗的观点。

这种观点从何而来呢？就是从第二转法轮的《般若经》，以及龙树菩萨的《中论》、月称菩萨的《入中论》传递给我们的。因为这些经论主要讲的二谛，是显空二谛，在显空二谛的范围内，真实、实有与空性就是矛盾的。

但学过第三转法轮经论的人就不这么认为了，因为第三转法轮时所讲的二谛，是实在和现象的二谛。在第三转法轮当中，佛陀非常强调如来藏是实有的、常住不灭的，还说如来藏是究竟的“自我”，从这个角度来说，真实不虚和空性也不矛盾，如来藏既是真实、常住不灭的，但同时也是空性的。

在第三转法轮的经典，或者《赞法界颂》、《宝性论》等他空中观的论典当中，否定了世俗谛，认为这些都是无明的产物，是众生的幻觉，最后剩下的，经论中用“常住不灭”或“真实不虚”等词句来形容，但这只是在名称上与龙树菩萨破斥的实有、常有等相同而已，实际上并不是一码事。

在第三转法轮的二谛当中，第二转法轮的经典与龙树菩萨破斥的实有——人我和法我、人我执和法我执属于世俗谛。也就是说，第三转法轮把除了真实不虚的如来藏，或诸法本来面目以外的所有东西，都列入了世俗谛，实际上也连带将“人我”和“法我”一并破斥、否定了，所以三转法轮与二转法轮的中观并不矛盾，只是名词上看似冲突而已。

4. 如来藏与阿赖耶识的区别

在《楞伽经》等大乘经典、中观论著以及密宗典籍当中，有时会把如来藏称为阿赖耶识，那如来藏究竟是不是阿赖耶识呢？

其实，阿赖耶识这个词也包含了两个意思：一个是唯识宗所说的，属于八识当中的阿赖耶识；另外一个就是表示如来藏的阿赖耶识。

二者虽然名称一样，但实际上是大不一样的：唯识宗认为，阿赖

耶识是实有的，但同时也是无常的。换言之，唯识宗讲的八识里面的阿赖耶识，是众生意识的一部分，是无常、有漏的有为法，属于轮回的范畴；而如来藏不是有漏、无常的有为法，也不属于轮回，是佛的智慧。在他空中观的经论中，永远不会承认如来藏是无常的。

另外，诸如法界、光明之类的词，也会在不同的经论中表示不一样的内容。如果没有真正系统地学习，就不能了解佛的密意，更不能给佛法妄下断语。

不看书的人自然不会有怀疑，因为他根本不知道书中讲了什么。看过书的人，才会有很多的疑问。有了疑问，就应该想办法解决。如果不能解决，会对修行有一些影响。所以，文字上的误会与疑难一定要化解，这样才能放心大胆地修行。

（五）抉择如来藏的方法

1. 抉择空性与光明的两种因

要说明一个问题，必须要有充分的证据。这在佛教因明里面，叫做因或者量。

除了禅宗、大圆满或有些密宗修法不需要观察，直接可以亲身体会到心的本性空性光明以外，其他修法在抉择心的本性的时候，都要用到两种不同的因。

抉择空性所需要的因，就是《中论》、《入中论》所讲的中观自续派以及中观应成派的因，也叫做观察胜义因。它可以证明心的本性空性，能破除我们的人我执与法我执，却不能证明心性的光明部分。

抉择光明所需要的因，叫做清净因或清净见因。《定解宝灯论》第六品中讲的多数内容，就是清净见因。

什么叫做清净见因呢？比如说，六道众生各出一个代表，再加上八地菩萨与佛，一共八个不同的观察者集中在一个地方，共同观察同

一碗水，则会有八种不同的现象，依次越往上面越清净——饿鬼看到的现象比地狱众生看到的要相对清净一些；旁生看到的现象，相对而言又比饿鬼的清净一些。其中的八地菩萨，有两种不同的结论，一个是清净无垢的甘露，另外一个就是五方佛的佛母。在佛的境界中，没有风、水、地、火等物质，一切都是光明和空性。这是显密公认的观点。

因为越往下层，业障越深，而外面的环境，实际都是心创造的，所以周边的现象也越不清净。在这一点上唯识宗说得不错。

唯识宗有两种不同的观点：实相唯识宗认为，因为有了心，才有了外面的现象，所以外境就是心或心的现象；假相唯识宗认为，外境不是心的现象，而是心创造的一种幻觉。

无论是心的现象也好，还是心创造的幻觉也好，反正外面的景象都不是独立的东西，而是与心有着密切关系的幻相。因为是幻相，所以既不能说它是物质，也不能说它是心，因为幻相就是虚妄的，不存在的。总而言之，从小乘到密宗都公认，外境是心创造的。

既然外境是心创造的，所以创造外境的心如果清净，它所创造出来的外境也是清净的。如果心不清净，它所创造的外境也不清净。这是自然而然的事情。

在八种不同的现象中，肯定只有一个是对的，那就是佛的境界。其他的都是相对的真实，不是绝对的真实。从六道众生、八地菩萨到佛这八种不同的意识或智慧（众生的叫意识，佛和菩萨的就是智慧，都是指心），就是越来越清净的。其中地狱众生的心最不清净，佛的智慧最清净，其他的介于其间。

为什么佛的境界是绝对真实与清净的呢？因为佛的境界，没有任何幻相的成分。佛的心、佛的智慧已经远离了所有的烦恼障和所知障，他的心中不会有妄想、妄念，所以他也不会有任何幻相，故而是最清净、最纯洁的。由此推知，地狱和饿鬼众生相比较，地狱众生是错的，

因为在众生业障非常深重的时候，就会堕到地狱，那时看到人类所见的一杯水，都是铁汁、铜汁，当业障稍微清净，再从地狱转到饿鬼道的时候，就会看到饿鬼道的现象，将水看成脓血，当他从饿鬼道转生到旁生道的时候，他的环境又会清净一些……八地菩萨与其他众生的现象相比较，八地菩萨看到的又更为清净。因为其他众生通过修行，把心里的烦恼障与部分所知障断除以后，才能显现出八地菩萨所见的现象。这就说明，其他众生有业障，而八地菩萨相对来说比较清净，所以八地菩萨是准确的，其他众生不准确。但八地菩萨与佛的见解、境界相比较，就迥然有别了。

因为佛的境界不存在任何障碍，所以他看到的，是物质真正的本来面目。这样推测，最后可以抉择出，真正绝对的准确或清净，只有佛的境界。这种推理方法，叫做清净见因。

如果没有这样的逻辑或因，仅仅借助中观的推理方法，只能说明心的本性是空性，而无法证明诸法是佛的坛城，也无法推知心的本性是光明。当然，这种方法也不是在任何情况下，针对任何根机，都所向无敌的。只有相信佛法的人，才能接受这种推理。如果不相信佛法，那就鞭长莫及了。

2. 现证如来藏的捷径

现证如来藏的最佳方式，是密宗或禅宗里面所讲的，不需要逻辑与观察，就是把心静下来，让心自己去体会自己的本性。但在此之前，最好先把外加行、内加行等所有加行修完，然后修两三年的寂止修法，当心静下来以后，自己去观心。另外，密宗还有一些诸如生起次第、圆满次第的修法，圆满次第又分为有相圆满次第与无相圆满次第等方法。通过这些方法，都可以让心的本性显露出来。

密宗的修法相当丰富，而显宗只有一种办法，那就是寂止的修法，

让心静下来，修到四禅八定的境界，然后用中观的方法去抉择心的本性是空性，之后在空性的状态中安住。但这种所谓的安住，实际上也没有超越分别念的基础，所以效果很缓慢。

禅宗有很好的方法，但就像宣讲如来藏的经典，应该属于半显半密的经典一样，从密宗的角度来看，禅宗应该不是很纯粹的显宗，而是掺杂了很多密宗的方法。纯粹的显宗一般没有这样的方法，但只学过显宗，而没有学过密宗的人，是不会知道这一点的。

通过上述方法，可以抉择出心的本性是光明；通过中观的方法，又可以抉择出光明就是空性，最终结合起来，就是真正的密宗观点——心的本性既是空性，又是光明。空性与光明，本来就是无二无别的。这样就建立了一个真正完整的佛教见解。

3. 各大教派的观点并存不悖的缘由

虽然藏传佛教都认为，诸法是佛的坛城。但真正说得最透彻、最明显，并借助逻辑来证明的宗派，当属宁玛巴。这在荣森班智达的著作中尤为强调。

不同的教派，其侧重点各不相同，仅仅在藏传佛教内部，都有不同的主张。格鲁派非常强调第二转法轮的经典与龙树菩萨的中观——心的本性空性；而觉囊派又着重强调第三转法轮或者无著菩萨的论典以及龙树菩萨的《赞法界颂》等经论的内容——心的本性光明，虽然他们也不否定心的本性是空性，但他们强调的就是光明。而宁玛巴既不强调光明又不强调空性，而是将二者平衡起来，尤其是在宁玛巴的大圆满修法中，直断修法属于空性的修法，而顿超修法又属于光明的修法。

藏传佛教的每一个宗派都有其特长。以觉囊派为例，如果藏传佛教里面缺少了觉囊派，藏传佛教就显得有点不完整，因为这样一来，

藏传佛教中就少了一个专门宣讲第三转法轮的宗派。同样，如果没有格鲁派，则虽然所有藏传佛教的宗派都在讲空性，却没有一个非常强调空性的宗派。所以我认为，如果不是很有必要，以前的高僧大德不可能无缘无故地去创造一个可有可无的新教派。

不管格鲁派怎么样强调空性，也不管觉囊派怎么样强调光明，最终心的本性既是光明，又是空性。光明即是空性，空性即是光明，这就是最后的结论。虽然我们需要这样的结论，但强调其中的一个部分也是有原因的。因为众生需要这样的次第引导，最后才能达到目标。倘若不讲空性，一开始就修光明，大家就会误认为光明是实有的。在没有证悟空性的时候，就要强调空性。让大家知道，轮回与涅槃都是一无所有的空性，从而对空性生起坚定不移的见解。然后再去了解心的本性光明。因为之前已经有了中观空性的见解，所以无论怎样，都不会像唯识宗一样，认为心的本性是实有的，而会了解到，虽然一切都是空性，但在空的基础上，又多了一个光明的成分，以前自己所看到的不清净现象是不存在的。在它的背后，还有一个清净的现象，这个清净的现象永远都是存在的，同时也离不开空性，与空性无二无别，这就是显空无别。如果根本不提光明，只讲空性，大家又会觉得，一切都是不存在的，包括佛的智慧、清净的现象与如来藏也不存在的。那又是另一个极端了，所以我们要远离常、断两个极端。在不同的修行阶段，而有所侧重地强调，是佛陀引导众生的一个非常理性的思路。

抛开布施、持戒、忍辱等六度万行不说，释迦牟尼佛讲的大乘佛教的见解，可以分为两种，一个是空性，另外一个就是光明，因为有这两个见解，所以佛就转了第二转法轮和第三转法轮。因为佛传了第二和第三转法轮，所以大乘论典有弥勒菩萨的传承和文殊菩萨的传承，其中弥勒菩萨、无著菩萨的传承主要讲心的本性光明；文殊菩萨和龙

树菩萨的传承主要讲心的本性空性。因为有了两种不同的论典，或者说有了两个不同的心的本性，所以就有了两种不同的二谛。因为有了两种不同的二谛，所以才有了两种不同的因。

二、正义

（一）名义

《赞法界颂》

这次我准备在施护法师翻译的汉文版上，给读者简单地解释《赞法界颂》。此论有藏文版，内容与汉文版几乎相同，只是个别地方有少许差别。差别的来源，可能是梵文原版的差别，也可能是翻译的差错。本来梵文就不像其他文字，不仅要从词句的表面来理解，而且要挖掘出一个字词当中所潜藏的各种内容。

莲花生大师说过，前弘期第一批将梵文佛经译成藏文的译师，都是佛的化身。

历史上曾有过很多类似的事例：后弘期的翻译家在翻译弥勒菩萨的《经庄严论》时，因为其中的一句话梵文版中讲得很简单，译师们不知道该怎么翻译，就去查前弘期译师的译本，看他们是怎么翻译的。结果惊讶地发现：前弘期的译师们对其中的每一句，都从六度的六个方面进行了全面的解释并予以翻译，这是后来的译师们根本看不出来的内容。

因为前弘期的译师是佛菩萨的化身，所以才会知道字面背后所隐藏的涵义。

另外，好像在汉文《大藏经》，甚至包括整个汉传佛教里面，都

没有一个《赞法界颂》的解释，但藏传佛教却有广略不同的很多关于《赞法界颂》的注解。本《浅释》的大部分内容，是按照藏文注解来解释的，但因为某些偈颂藏文版中没有，所以只有望文生义，根据藏文前后的内容来推测、估计了，若有不当之处，还望诸位智者海涵。

本论所指的法界，就是如来藏或佛性。虽然本论的文字当中，没有说本论是如来藏赞或佛性赞，而说的是《赞法界颂》，但其实都是一个意思。

"法界"，一切有部、经部、唯识宗、自空中观、他空中观与密宗，都会讲法界这个词，但其中所赋予的内涵却是各不相同的。

从第二转法轮的角度来说，法界仅仅指空性。最多像中观应成派的论师所说，是没有任何执著，远离一切戏论的空性；中观他空派的上师会告诉我们，法界就是光明；密宗上师则会说，法界就是明空无别。因为密宗既不强调光明，也不强调空性，而是将二者有机地平衡起来，空性就是光明，光明就是空性，法界就是如来藏，如来藏就是法界，藏文里面也称为平等一体、明空无别的光明心。此处的"心"，并不是指我们现在这颗能够思维的心或阿赖耶识，而表示佛的智慧。

佛教各大教派的见解就是这样层层递进且越来越接近于万法实相。

"赞"，有很多的解释方法，此处可解释为赞扬、称赞。

（二）顶礼句

归命十方佛，法身及报化，
愿共诸众生，速成法界性。

此偈颂藏文版中没有。

"归命"也即梵文中的"南无"。南无有多种解释，简单地说，就是顶礼、皈依。将自己的整个生命与全部心灵，都皈于十方佛的法

身、报身与化身。

小乘佛教只承认化身和法身，不承认报身。《俱舍论》中根本不提报身，而只提到了化身和法身。其法身所诠释的实质内容，也与大乘所指的有所不同。

因为大乘佛法承认报身，并认为报身是不灭的，所以小乘行人就认为大乘佛法是印度的婆罗门教，就像某些人说密法是受了婆罗门教的影响一样。

大乘佛教不仅承许三身，甚至承认四身或五身，但除了三身以外，四身与五身都是不同的分类而已，实际上也不外乎三身。

三身也分胜义谛的三身和世俗谛的三身。世俗谛的三身，也即一般公认的三身。胜义谛最了义、最究竟的三身，也即心的本性——心的本性空性为法身，心的本性光明为报身，空性和光明无二无别为化身。

“愿共诸众生，速成法界性。”愿与一切众生迅速证悟、体证与法界无二无别之本体。

（三）称赞众生阶段的法界

1. 总述法界本体

轮回三恶道，法界理凝然，

本来常清净，诸相不能迁。

无论从世俗谛的角度来看，轮回三恶道是如何痛苦、恐怖、无常、不净、变化莫测，法界永远都是凝然不动、常住不灭、永不改变、清净无垢的。虽然从凡夫的角度来看有很多相，但任何现象都不能使法界受到影响或迁移。

本来整个轮回都是痛苦的，但三恶趣的痛苦最剧烈，所以此处只

强调了三恶趣。

本论中有很多“理”字，意即真理、胜义谛。

“相”，众生所见所闻，以及心里显现出来的一切有为法，比如：红、黄、白等颜色，圆、方、长等形状，痛、不痛、快乐等感受，都叫做“相”。

此偈颂的内容非常深，大圆满中很多大家认为非常了不起的词句，其内在真实含义也与此并无二致。但因为我们没有证悟，故而始终感觉不到不变、不灭的法界。我们感觉到的就是无常、痛苦、不清净、烦恼，但法界却是永远清净的。

就像天空中有乌云的时候，我们在地上既看不到蓝天，也感觉不到是乌云遮蔽了天空。当乌云慢慢消散，露出碧蓝通彻的天空以后，我们才知道，原来天空是永恒不灭的，其中没有任何造作的有为法，它不会受外界的任何影响，永远都是如此。即使我们感觉不到它，但它依然存在。

同样，当我们心里生起粗大烦恼，并导致了极大痛苦的时候，心的本性也是岿然不动、光明无碍的。

譬如说，当我们做了噩梦，感到恐怖万状、悲恸欲绝的时候，如果能立即醒过来，则所有的现象与痛苦也一扫而空。同样，如果真正能证悟心的本性，则一切的痛苦和烦恼也能当下化解。这不是要把不清净的现象推翻，然后去另外证悟一个心的本性，而是在痛苦和烦恼存在的当下，一切就是本来清净的。但说起来简单，做起来就并非易事了。所以，之前我们要做很多的功课——修加行、行持六度万行等等。

寂静如虚空，处处悉周遍，

体皆离彼此，非深复非浅。

“寂静如虚空”，如来藏的本性寂静得犹如虚空一般。

“寂静”并不是万籁俱寂、悄无声息的意思，而是指平等一体，没有任何清净与不清净的现象。

也许有人会说：你一会儿又说没有任何清净不清净的现象，一会儿又说有光明的现象，这该怎么理解呢？

其实二者是一回事。所谓光明，就是没有任何“相”——远离一切清净与不清净诸相，没有时间与空间，所以叫做寂静。

“如虚空”，我们经常会提到这个比喻——寂静光明的境界犹如藏地秋天的虚空。因为藏地冬天经常刮风，天空中虽然没有很多乌云，但还是会有一些灰尘，看起来不是很干净；春天的时候又因为地面升温，故而时常有气流，会影响虚空的纯净度。而夏天经常会下雨，天上随时会乌云密布，所以虚空看起来也不是那么澄净。秋日的虚空尤其纯净，不存在什么杂质、污垢，所以显得特别的清净、通透、澄然、明澈。

如果前行基础修得很扎实，任何证悟的条件都齐备了，则仅仅听到这么一句话，都会当下开悟，通达心的本性——一想到清净如虚空的感觉，当即就会恍然大悟。以前的禅宗祖师，与藏地修大圆满、大手印的上师们口耳相传的窍诀，往往就是几个字，再说就是多余的了。

但大多数人的条件都不成熟，故而感觉不到这些字面的真正含义。如果前行、信心等条件不成熟，即使熟读千经万论，最终也只是字面上的理解而已，其他一无所证。

能不能证悟还是靠自己，前行修了，出离心、菩提心足够了，通过金刚萨埵修法，把粗大的烦恼、罪业消除了，修曼扎罗积累的资粮也差不多了，修上师瑜伽修法，也对上师有了足够的信心，这样就可以不听很多法，仅仅到静处反反复复地思维、体会“寂静如虚空”这五个字，都会证悟的。

“处处悉周遍”，无论在轮回的任何时候，我们的每一个念头——

包括贪心、嗔心等等，都没有离开过寂静。寂静周遍于精神、物质等一切法，无论过去、未来还是当下，它始终都不会离开。

我们不能认为，只有在开悟以后，才有如来藏光明，现在的凡夫阶段没有，生起嗔恨心等烦恼的时候更没有。在任何一个时候，光明都是存在的。

“体皆离彼此，非深复非浅”，法界本体远离一切彼此，以及用“彼此”二字所代表的高低、左右、大小等所有分别。所以法界既不是深也不是浅，因为法界当中根本不存在深和浅的概念与分别。

如果想用人类的语言来形容法界光明，几乎只能借助于否定词——不是此、不是彼、不是深、不是浅、不是左、不是右、不是轮回、不是涅槃等等。想从正面的角度去描述它，就只能说空性、光明，另外再也找不出更恰当的词汇了。对没有修行的人来说，空性、光明也是很含糊的概念，真正要体会其境界，只有通过修行而证悟。通过闻思智慧而从字面上大概了解的东西，还不是真正的证悟。

自空中观所讲的远离四边、八戏、三十二戏论等等，归纳而言，也就是远离了常、断二见或有、无二边，以及深和浅、彼和此等与有、无相关的所有二边。在否定以后，否定的边也不承认，就像中观应成派不承认任何见解一样，这就是如来藏的真实本体。

如来藏既是中观自空所讲的空性，也是中观他空所讲的光明，同时也是大手印里面讲的大手印，以及密宗讲的明空无别或空乐无别，大圆满所讲的自然智慧，只是名词不同而已。释迦牟尼佛转法轮的时候，为了随顺听众的根机，就用了各种各样的词汇来表达，实际上都是如来藏。

要真正了解如来藏，首先要修加行，之后无论修大手印、大圆满或者禅宗都可以，但如果不修加行，那是很难如愿以偿的。

对利根者而言，讲如来藏只需这一句话。但因为听法者的根机、

意乐不同，为了钝根的需要，所以后面会用各种比喻来反反复复地说明。

很多人非常希望听密法，但真正讲密法，最终也就是这些内容了，主要视我们自己理解的深浅程度而定。

但与显宗不同的是，密宗提供了很多方法，这是显宗经典所没有的。就像小乘经典中只讲了当初释迦牟尼佛怎样发菩提心、怎样做身体布施、怎样成佛等等，却没有提供相应的修法一样。虽然显宗提到了如来藏光明，并指出，心的本性是光明。但怎么去现证心的光明，他就只字不提了，显宗就只有空性修法，真正光明的修法，只有在密宗里面才有。

中观起到的作用，就是推翻我们的执著与错误见解，推翻了以后，真正的本来面目，它无法告诉我们，只有自己去体会。

中观应成派之所以不建立任何观点，就是因为我们的心是有执著、无明的，它建立的所有立场，都是不对的，所以什么都不建立，什么都不承认。

在没有学密的时候，首先应该让众生了解心的本性，因为这些都是凡夫从来没有接触过的境界，根机低劣的人恐怕一下子不能接受，所以佛陀给我们准备了一个磨合阶段，让我们先锻炼一下，当我们基本上适应以后，最后释迦牟尼佛才宣讲了《时轮金刚》和《密集金刚》等密宗修法，这也是佛陀的悲心所在。

包括麦彭仁波切在内的很多高僧大德们也认为：第三转法轮宣讲如来藏的十部经，以及《宝性论》、《赞法界颂》之类的论典，是连接显宗和密宗之间的桥梁。虽然这些经论收集在显宗经论当中，但其中的内容却属于半显半密的。

2. 广说法界及其比喻

在《宝性论》里面，首先是用三种证据或逻辑，来推测心的本性是光明，所有众生心里都有如来藏，然后用了十种比喻来形容如来藏，其中多数最关键的内容，是用比喻来描述的。

《赞法界颂》也采用了同样的方式——用大量的笔墨来比喻如来藏，因为在涉及到如来藏的真正本性之际，佛也无法用语言来表达。论典中的逻辑，对真正证悟人而言是站得住脚的。但对根本没有证悟的人来说，这些逻辑也不能说明问题。因为没有任何逻辑可以真正让我们认识心的本性是光明如来藏。

如果真正想体悟如来藏，唯一的方法就是修行，自己去证悟。在证悟以后，就会知道：哦！原来说了半天，心的本性光明就是这样的！

初步接触如来藏是在资粮道之后的加行道早期。在大圆满中，这称为认识心的本性；在禅宗里面，这就是明心见性。此时还没有到菩萨一地，更不是佛地，所以还是凡夫，只是比较不错的凡夫而已。

在此之前，就只能讲一讲中观的修法，这对推翻我们的一些执著是有用的，但无法从正面去讲，心的本性光明是如何的。只能说光明没有污垢、没有烦恼、没有无明，心的本性如来藏是常住的，也就到此为止了。至于什么叫常住，我们的理解往往会有偏差。其实，只是因为如来藏不是生生灭灭的，所以才用“常住”来表达，实际上并没有什么常住不灭的东西。倘若认为有一个常住不灭的东西，那又成了一种执著，根本不是如来藏。

第一个比喻：

乳未转变时，酥醍醐不见，
烦恼未伏除，法界无由显。

尽管牛奶里面本来有酥油，但如果不加提炼，我们的肉眼就无法看见酥油。同样，当烦恼还没有调伏、断除的时候，尽管法界存在于我们的心间，但它也不会平白无故地显现出来。

如何理解心里存在如来藏是很重要的问题。有人认为，众生的第九识是如来藏。在一个人的心里，清净的如来藏和不清净的八识同时存在着。其实这种理解是不对的。

“心里面”实际上是指心的本性。从世俗谛的角度来说，心或意识是无常、有漏的，不是如来藏光明，也不是常住不灭的。但从最究竟的胜义谛角度来说，心就是如来藏，它不是有漏、无常的有为法。换言之，从凡夫的立场来说，心不是如来藏，而是八识。从佛的角度来说，心就是如来藏，不是八识。

那如来藏什么时候能显现出来呢？下面讲道：

如酥处乳中，酥本妙光莹，
法界烦恼覆，圆满体清净。

“如酥处乳中，酥本妙光莹”，用打奶筒或现在的牛奶分离器，就能把牛奶当中的酥油分离出来，这样我们就能看出，原来牛奶里面是有酥油的，酥油的本体是美妙、干净、无垢、纯净的。

“法界烦恼覆，圆满体清净”，此偈颂的藏文版和汉文版意思有一点不一样。藏文版的意思是说：当我们断除烦恼以后，清净、无垢的法界就会显现出来。

汉文版的意思是说：法界的本体被烦恼覆盖而无法睹见，但它的本体却是圆满、清净的。

“圆满”两个字该怎么理解呢？

所有中观都承认，佛的法、报、化三身当中的法身，是常住不灭的，它实际上就是佛的智慧。

在第三转法轮的佛经里面，有一个很清楚的比喻：如果能在一匹等同于整个三千大千世界那么大的一块布上，等比例地画出整个三千大千世界——在属于须弥山的地方画须弥山，属于南瞻部洲的地方画南瞻部洲等等，包括山河大地、日月星辰，有情世界、器世界，都无一遗漏地画在画布上。再有一个人用神变把这块布缩小得像芝麻般大小，并把这块布装在一粒芝麻里面。虽然从表面上看，这就是一粒芝麻，但里面却包含了整个三千大千世界及其众生的图像。

中观自空的逻辑很简单，他们认为我们今天还是凡夫，还不具备任何佛的功德，但在修了三个无数大劫以后，我们的烦恼和不清净的东西全部毁灭，然后诞生出佛的清净功德。依照中观自空的说法，一切都不存在，既然一切都不存在，那根本就不存在什么圆满不圆满了，但第三转法轮却认为，哪怕是我们这样的凡夫，表面上也看不出任何佛的功德，但在我们的心里，存在着完整的佛的三身，所以叫圆满。

实际上这也是密宗的观点。麦彭仁波切等高僧大德认为第三转法轮的经论都是半显半密的原因也在于此。

第二个比喻：

如灯被障碍，非能照余物，
无明恒覆心，法界非明了。

藏文版的意思是指：如果把一盏灯装在一把壶里，则虽然从外面看不见任何光明，但壶里却是明亮如昼的。

汉文版中虽然没有壶的意思，但也是被障碍物罩住了，所以除了装灯的瓶子、箱子等容器里面以外，灯光无法照亮其他东西。

“无明恒覆心，法界非明了”，佛性好比是灯，无明好比罩住灯盏的瓶子等容器。当凡夫的烦恼极其粗大的时候，因为被无明覆盖了，所以根本不能证悟、体察到法界本体光明，甚至连心的本性是空性都

无法感知。

如灯离障碍，处处物能照，

烦恼破坏时，真如恒显现。

明灯一旦离开障碍物，灯光耀然而出，就能当下普照周边的一切。同样，当烦恼被摧毁无余时，真如法界就会恒时显现。

真正很标准的显现是在菩萨一地。之前的证悟境界中所显现的光明还是比较模糊的。

当然，在密宗历史上，也有一些利根众生在灌顶的当下就成佛了，但这种事例是十分稀有罕见的。现在我们经常说的开悟多数是加行道。

藏文版中此偈颂的意思还多了一些内容：如果在瓶子的四周打几个孔，就会有一些光线透出来。孔隙的数量和大小不同，透出的光亮多少也各不相同，这分别表示菩萨一地、二地、三地等阶段，虽然还没有完全看到证悟智慧的灯光，但也有了部分的证悟之光。当以禅定金刚彻底打破瓶子的时候，灯光就可以毫无保留地显现无余，那不是菩萨的一地、二地，更不是加行道，而是十地以后的成佛。

第三个比喻：

初中及最后，二障不能扰，

如净琉璃珠，恒时光照曜。

世出世间的任何有为法，都不可能初期、中期、最后完全保持一致，而是变幻莫测、有生有灭、随缘和合的，但佛性如来藏却是永恒而常住不灭的，无论初期、中期以及最后，都不会有任何变化。它的本体不会受二障的搅扰与影响。就好像清净的琉璃珠，无论是在泥土里面，还是在其它任何不清净的东西里面，无论是否加工、有未开发，

琉璃珠的本体恒时如光明一般清净无垢、纯洁剔透。

所有的障碍都可以归纳为二障。所谓二障，就是烦恼障和所知障。简单地说，烦恼障就是我们的贪、嗔、痴、无明等等。所知障可分为两方面，就胜义谛而言，是指有些境界还不能完全了悟；就世俗谛而言，是指还不具备佛陀那样的神通。

阿罗汉与八地以上的菩萨都有所知障，而没有烦恼障。只有佛陀才断尽了二障，故称为全知、遍知。除了佛以外，包括十地菩萨都不可能永恒安住于根本慧定，尽管可以在根本慧定当中停留很长时间，但最终还是要从中出定，这就是所知障造成的。

从凡夫的角度而言，可以说法界被烦恼覆盖了，可以说烦恼会干扰、影响如来藏，不让它显现，但从如来藏本体的角度来说，二障是根本不存在的，万事万物都是光明的，没有烦恼障、所知障，没有众生与不清净的世界。烦恼不可能毁灭、破坏如来藏，顶多不让我们发现如来藏而已。

《宝性论》用的三个逻辑之一是说，心的本性是佛的智慧，因为佛经中有大量证据证明，佛的智慧或者如来藏、法界是永恒、常住不灭的。一个人成佛了，会显现出佛的智慧。但同时也可以推理出，那时显现出来的常住不灭的佛性现在也存在，因为它是常住不灭的，所有常住不灭的东西，都不可能在本体上有任何变化。所以佛性当下就存在于我们心里。

光明物所障，被障明非见，
法界烦恼覆，真如理难显。

光明（也即灯或琉璃珠）被物质障碍的时候，它自己的明亮本体是看不到的。同样，法界被烦恼覆盖遮蔽的时候，胜义谛真如也难以显露出来。

圆寂体光洁，轮回不能染，
勤求趣法界，轮回非能掩。

本性圆寂的本体，是光洁、光明、清净的，六道轮回永远不可能污染它。只要我们能够精勤地趣向法界、希求法界、向往法界或解脱，轮回不会永远覆盖、影响或污染法界光明。通过精进修行，藏在我们心里的如来藏一定会显现出来。

“圆寂”有好几个层面的意思。我们往往认为释迦牟尼佛、上师、高僧大德去世，就称为圆寂。圆寂实际上不是指去世，而是显现的化身融入法身，或者是现前了法身。

圆满的寂静，是指如来藏具备了所有的佛的功德，所以是圆满；没有任何不净的烦恼，所以是清净，故叫做寂静。这也是自性圆寂或本性圆寂。真如、如来藏与法性，都可用圆寂来指代。

显宗和密宗所讲的光明与空性都没有差别，只是证悟的方法有所不同。显宗最多会说，只要精进修行、向往解脱、面朝法界，法界总有一天会显现出来。但具体显现的方法，就不会明明白白地告诉我们。以前讲过的很多中观修法，实际上也是如来藏的一部分修法，但光明的修法尚未包括在内。通过长期积累资粮，行持六波罗蜜多，并慢慢修持显宗空性的修法，如果修得好，心的光明自己也会显现出来，但除此之外，没有行之有效的针对性修法，而密宗与禅宗却会直指人心。

藏传佛教对汉地禅宗的描述不是很多，所以我们以前不是很了解禅宗，再加上摩诃衍的影响，致使有些人认为禅宗和尚的见解有问题，但这都是因为不了解造成的，就像现在很多人不了解密宗，故而排斥抵触密宗一样。实际上，虽然摩诃衍本人的观点有可能有错误，但这也不能代表整个禅宗的观点有错误。

我个人认为：禅宗的观点本来非常好，只是其中缺少了出离心、菩提心、曼荼罗、金刚萨埵、上师瑜伽等方便法门，而直接进入心的

本性。这对根机好的人来说，是很成功、很快速的。但对根机稍差的人来说，就肯定会失败。另外，修禅宗一定要有真正开悟的禅师引导。如果没有找到具格的禅师，则永远不会证悟。因为心静下来以后，包括普通的四禅八定在内的很多境界，都与心的本性非常相似，但却似是而非。只有真正证悟、体会到空性，经验非常丰富的人，才能分得清其间的差异，所以引导者非常重要。仅仅知道一些修禅的方法与道理，是远远不够的。

我们平时打禅七的时候，把心静下来，什么都不想，如果修行人的根机成熟了，也有可能证悟，但更多的人顶多只能修成一些类似禅定的止观，开悟是很难的。

密宗告诉我们，在证悟之智没有诞生之前，就要靠五加行培养出离心和菩提心，通过金刚萨埵修法清净罪业，通过曼荼罗修法积累资粮，当顺缘基本上具备，违缘基本上扫除以后，再观修上师瑜伽，通过上师的加持，就有可能证悟。证悟以后，所有中观的见解与思维方式都不需要了。依靠证悟空性之智的力量，就能断除二障，显现法界光明。

第四个比喻：

如米糠缠裹，谷体米非无，
烦恼覆真如，真如烦恼有。

在大米表面的谷壳——米糠还没有去掉的时候，虽然谷糠里面不是没有白生生的大米，但外表上却看不到里面包裹的白米，而只能看到外面的谷壳。去掉米糠以后，白米便露了出来。同样，在烦恼覆盖心的本性真如的时候，尽管烦恼当中有真如，心的本性光明永远恒存，但从生下来到今天，我们从来没有感觉到自己有什么佛的智慧、佛性、真如，因为贪嗔痴与无记杂念等烦恼障与所知障早已将其覆盖，所以我们从来看不到心的本性。

如谷去其糠，米体自然见，
若离烦恼糠，法界理方显。

谷壳去掉以后，米的本体就会自然显现出来。同样，像米糠一样的烦恼去掉以后，法界的本体、真理，方能彰显出来。

第五个比喻：

妄执有世间，芭蕉终无实，
法界非世间，亦非虚妄见。

此偈颂与藏文版的意思稍有差别。

藏文版是说：虽然世间人都知道，多层的芭蕉树干一层层撕剥开以后，里面没有一个实体，但甘美蜜糯的芭蕉果，却是世间人可以享用的。同样，尽管轮回没有实体，但在如幻如梦的轮回当中，也可以断除烦恼，证悟恬然美妙的空性之智。

汉文版也应该是这个意思，但字面上说得不是很明显。

"妄执有世间"，从世俗谛、从虚妄的执著来说，世间是存在的；

"芭蕉终无实"，从胜义谛、佛的智慧、事物的本体来说，世间也像芭蕉一样没有实体，是原本不存在的。

"法界非世间，亦非虚妄见"，法界的本性不是世间，不是世俗谛，也不是妄执与妄念。

"世间"和"虚妄见"，分别是指对境与有境，所取与能取。以眼睛看一个物体为例，则被看的物体是对境与所取，眼睛是有境与能取。

总而言之，法界既不是所见，又不是能见。既不是世间，又不是虚妄见。但这种远离世间和虚妄见的法界是存在的。

第六个比喻：

如人饮甘露，热恼悉皆除，

若证法界性，烦恼热皆弃。

在世俗名言谛当中，就像人们在夏天饮用甘露，就能彻底消除炎热暑渴的烦恼一样。如果证悟法界本性，烦恼的暑热焦渴也能全部弃离。

第七个比喻：

灭除烦恼焰，法界甘露现，

一切有情中，高下皆平等。

灭除了像火焰一样的烦恼，甘露一般的法界就会显现出来。

“一切有情中，高下皆平等”，虽然藏文版中没有这句话，但它说得非常好。法界显现的时候，一切有情当中，没有高、低、上、下、贵、贱等等的执著、分别，一切都是平等的，就像秋日的天空一样浑然一体、不分方隅，这也叫做大平等。

密法里面讲过，在中阴身的时候，当六识与阿赖耶识全部融入到心的本性基光明当中时，所有众生都有机会在一瞬间体会到这种境界，但仅仅在这一刹那之后，立即又会浮现出新的念头。

虽然所有众生都有这样的机遇，但因为生前没有修过大圆满，没有证悟过密宗的观点，所以感觉不到心的本性。

当我们晚上进入深度睡眠，还没有开始做梦的时候，也有可能接触到心的本性光明。因为有这样的机会，所以密宗修行人会修梦的修法。在六中阴修法当中，就有梦的修法。这种修法修成以后，24 小时都能处于光明的境界当中。一方面可以照常做梦，可以看到梦里的各种景象；另一方面，却可以不离开光明的境界。

尽管修行人可以将此过程掌握得清清楚楚，但我们却丝毫不能察觉，所以即便有这样的机会也没有用，等于没有机会。

大圆满与其他密宗的修法不分出家人和在家人，也不分男女老少，修法完全一样。只是出家人的烦恼、琐事少一点，在家人的烦恼、杂事多一点而已。

不仅是密宗，显宗也是这样，除了一些出家的戒律，或者与戒律有关的一些修法、行为以外，像出离心、菩提心以及空性的修法，都不分在家、出家，每个人都有机会修。

但如果我们的价值观出了问题，认为金钱很了不起，不认为解脱很重要，颠倒的价值观就会让我们失去机会。

释迦牟尼佛在《楞伽经》等第三转法轮的很多佛经中讲过，相信佛性，或闻思佛性后没有生起邪见的人功德无量。如果这种人有来世堕地狱的罪业，则今生以头痛等小小的病痛，也可以轻易地代替、清净这种罪过。这是佛说的，弥勒菩萨又如实地解释了，所以我们不需要怀疑。

（四）称赞修道阶段的法界

以下内容，是称赞修行阶段，也即从资粮道到十地之间的法界。

1. 如何清净垢染

体实果不生，执种果非有，

智慧出生时，有为非法界。

“体实果不生”，可以从两方面来理解：一种理解是，任何一个东西，如果它的本体是实有的，就不会生果。任何有因有果的东西，都不是实有，而是虚幻的。这是中观里面讲过的。另外还可以理解为，如来藏光明的本体是实在的、实有的，远离了所有的因果关系，不是有为法，所以不会生出果法。每个众生心的本性都是如来藏，它是永远存在的，不需要重新诞生，是永恒的，所以它不可能有果。

“执种果非有”，也可以从两方面来理解。

第一种理解：“执种”也即执著、妄念、世俗谛的种子。“果非有”，在世俗谛之中，没有真正的果。世俗谛的因，当然有世俗谛的果，但世俗谛的因，不会有真实的果，假如执著于种子与果之间的因果关系，那就是妄念。

第二种理解：因为如来藏是永恒的，远离一切因果关系，所以世俗谛当中的任何一个种子，都不会产生如来藏的果。

“智慧出生时，有为非法界”，当证悟空性的智慧诞生时，虽然现证了法界，但法界不是有为法。因为在证悟空性的智慧没有诞生，没有看到法界的时候，法界也是存在的，所以它不是有为法。凡是有为法都是非法界。

藏文版对此的解释是：所有的因都会产生相同的果，这叫做等流果。没有种子，就不可能有任何果实。证悟的时候，心的本性光明就出现了，在智慧产生的时候，它的因就是佛性。佛性也即佛种，佛的种子。佛性与成佛之间，有一个表面的因果关系。

法界本无处，究竟方可证，
清净恒光洁，日月皆莹净。

法界本来没有依处，远离一切戏论与执著，不但凡夫证悟不了，八地菩萨乃至十地菩萨也都无法彻底证悟。唯有达到究竟果位的佛陀，才能够通达。佛陀所证悟的，是犹如日月一般清净、永恒、光洁、无碍、寂静、晶莹、纯净的境界。

法界无垢染，如龙夜雨尘，
况似罗睺面，光明恒灿然。

这是修行阶段清净污垢的比喻：法界原本无有垢染，只是被烦恼的云雨与黑影挡住了而已，犹如龙、夜、雨、尘与罗睺面等等的障碍

遮住了日月的光明，一旦将这些清除一空，日月灿烂光辉的面目就会显露出来。

此偈颂当中，包含了五种比喻：龙、夜、雨、尘和罗睺面，分别比喻五盖。虽然汉文版中没有明确地对应，但藏文版中却清楚地说明了。

五盖是欲界众生特有的，色界和无色界众生没有。

五盖中的第一个是贪盖，也即对物质、名利等等的贪欲；第二个是嗔恚盖，也即嗔恨心；第三个是昏沉睡眠盖，欲界天人没有，只是下界的人类等众生所有的；第四个是疑盖，也即对四圣谛等正法不能断除的怀疑；第五个是掉悔盖，也即后悔心，这也会影响禅定。

龙也即天龙八部里面的龙，在佛经里面，龙有些时候可以变化为云或雨，云彩就可以覆盖日月。藏文版中的用词是云，汉文版中翻译为龙。

夜，也即夜色，黑暗的夜色可以笼罩夜空，让我们见不到日月。雨与尘所起的作用也是一样的。

罗睺本来是古代一种动物的名字，但古人习惯于用罗睺来比喻地球与月球的影子。罗睺面也即日食与月食，《时轮金刚》里面也是这样称呼的。虽然佛给人们讲日食与月食的时候，用了这样的名词，但这并不表明佛陀不知道日食与月食的原理，在佛陀所讲的《时轮金刚》里面，将日食与月食的时间算得非常精准。

譬如火浣布，处火能离染，
垢去布犹存，光明转莹净。

就像火浣布放在火里就能清除污垢，污垢去除了，而火浣布却完好无损一样，尽管证悟空性的智慧能把本性光明上面的污垢全部断除，但清净无瑕的本有光明本身，却纤毫无损、永远存在。

（火浣布是用一种特殊的耐高温的石棉织成的布。清洗火浣布的衣服，不是用水来洗，而是扔到火里燃烧，这样衣服上的污垢就能被火烧掉，但衣服却不会被烧坏。）

贪爱令心染，虚妄有轮回，
亦如火浣布，真空妄非有。

本来心的本性是光明、清净的，但"贪爱"所代表的贪嗔痴等所有烦恼，会使心受到染污。在虚妄的时空基础之上，凡夫的妄念可以制造出轮回。从凡夫的角度来说，六道轮回、因果报应都是存在的。世间没有任何东西，可以动摇它的基础。但就像用火可以清洗火浣布一样，通过修行的智慧之火，可以清净一切妄念，显露出纯净无垢的心的本性。此时的真空境界没有一丝一毫妄念执著的领地，所有的妄念都不再存在，像秋天湛蓝的天空一样，不掺杂任何杂质。

此处的"真空"，是指脱离了凡夫有关空和不空的概念，真正地进入佛的智慧当中，空与不空、光明与黑暗等所有相对的有为法都不存在。用人类的语言来表达，只能说它不存在，但这不是简单的否定、再否定，而是把所有对立的概念或相对的二元概念，都归纳为非真空或造作的空性之后剩下的境界。

本来"空"是无一物的境界，但也有真假之分。通过《中论》或人无我、法无我等中观逻辑来推理、抉择出的"空"，实际上还不是真空，因为在我们心里建立起来的"空"和"不空"、"清净"和"不清净"、"光明"和"不光明"等所有对立的概念，都是相对的。因为有了"空"，才有了"不空"。因为存在"不空"、"实体"，才存在"空"和"虚幻"。如果没有"不空"和"实体"，"空"和"虚幻"也不存在，所以，从深层次的角度来说，"空"和"不空"都不存在。

但在初步了解或初步修行的时候，我们首先只能破"不空"和"实

有”，暂时把“空”、“虚幻”之类的概念保留下来。但最终必须明白，空与不空、光明和不光明，都是内心的错误妄念，其中只有相对的准确，没有绝对的准确。

只有当我们证悟之后才会发现，我们原来的想法，是一个错误的幻觉。我们完全生活在一个虚幻的世界里。

资粮道的时候，只能在文字上知道心的本性是空性、光明，但没有什么体会。在此之前若要用语言来形容心的本性，只有“真空”这两个字最适合、最恰当。所以释迦牟尼佛说“不可思、不可言”，禅宗说“不立文字”。因为文字无法说出其真正含义。

在密法里面，加行道要分前期和后期两个阶段。前期时的境界，相当于看到月亮的图片，虽然非常模糊，但也算是一种证悟；加行道后期的境界，相当于看到水中的月影，虽然不是真实的月亮，但与月亮的图像比较起来，还是要清晰一些，不过还不是月亮本身；到了菩萨一地的时候，才开始看到真正的月亮。一地菩萨的境界，就好像从地球上远距离看月球，虽然比较模糊，但却是真实的，既不是月亮的图片，也不是水中的月影，而是月亮的实体；二地菩萨以上的境界就更加明显而清晰了。在八地之前，妄念还或多或少地存在；在八地以后，虽然也有妄念，但相对来说很细微；直到成佛的时候，所有的妄念才会结束。

三毒生死本，智慧火能烧，
法界体常有，朗然恒照曜。

智慧之火可以烧毁生老病死的根本——无明等三毒。法界的本体永远存在，始终不受任何外界的影响和染污。即使犯了五无间罪等严重罪过，堕入地狱受苦的生命最底层的众生，其心的本性也从来没有受过任何染污，永远都是光明、清净的。

此处“朗然”与“照耀”所表达的光明概念，不是我们概念中那些肉眼能够分辨的可见光，或物理学当中提到的不可见光，而是指没有任何染污，超越善恶的清净法界。

轮回本来就是无明的产物。要推翻无明，既不能只靠信仰，也不能只靠慈悲。烧香、拜佛、念经都没有直接的作用，而是要靠智慧。此处所指的“智慧”，不是世间人所说的智慧，而是超越所有世间观念的一种超凡智慧。

《入菩萨行论·智慧品》的最开始也讲到：“此等一切支，佛为智慧说，故欲息苦者，当启空性慧。”从布施度到慧度之间的六度当中，最根本的是慧度，其它的只是一些分支，若想息灭生老病死的轮回之苦，应当开启空性之智，点燃智慧之火。

烦恼染称垢，世尊恒所宣，
垢灭真如显，如汲地中泉。

此偈颂的前两句与藏文版有点不一样。

藏文版是说：所有释迦牟尼佛宣讲空性的经典，也即第二转法轮的《般若经》等等，都只是破实有的污垢，而不会破斥本性或佛性。

汉文版是说：三毒等烦恼障和所知障的染污叫做垢，释迦牟尼佛在《般若经》等经典中所讲的一切法都是空性，是灭除污垢的。

“垢灭真如显”，灭除污垢以后，真如就会自然显现出来。

在“垢”字里面，包含了所有的执著——人我、法我、人我执、法我执，或者是无明。

“如汲地中泉”，地下的泉水虽然藏在泥土、石头或沙子里面，却仍然纯洁、清澈、通透、甘醇。同样，无论我们的心再纷乱，烦恼杂念层出不穷，如来藏也如如不动、通彻无碍，一直在我们心里清净地存在着，只是我们没有去开发，所以它发挥不了作用。我们应该像

汲取地下的泉水一样去开采如来藏。

法界体无垢，根随能覆藏，
若除烦恼尽，莹净叵难量。

藏文版中没有后面的一句。

法界的本体是清净无垢的，观待众生的根机与能力，而会有覆盖时间长短与覆盖程度深浅的差异。利根者通过修行，可以迅速清净烦恼、污垢的障蔽，彰显出如来藏之光明；而钝根者修行见效很慢，所以如来藏一直被烦恼遮盖而深藏不露。如果所有的烦恼全部断除，晶莹通彻、难以思量的如来藏就会显现出来。

“叵难量”可以从两方面来理解：一是不可能难量。因为所有的烦恼都断尽以后，就不可能难量，而是可以衡量、体证、感悟的；另外一种理解，是难以测量、不可思议。

如果有人提出怀疑：假如心里有一个这样的本性或者光明，又与外道所讲的自我有何区别呢？

《大乘入楞伽经》第三品里，大慧菩萨早就问过释迦牟尼佛这个问题，佛陀很明确地回答道：“大慧，我说如来藏常，不同外道所有神我。大慧，我说如来藏，空……”外道所承许的自我，是实有不空的，而如来藏的本体却与空性不可分离。所以无论密法所讲心的本性，还是三转法轮所讲的光明，都不是不空的，而是空性的！光明、永恒、实有、不空等字眼只是不同的表达方式而已，其所表达的内涵是指光明和空性的综合体，既离不开光明，也离不开空性。

佛陀在第三转法轮的时候，将第二转法轮所讲的空性完整地保留下来，只是在此基础上加了一个光明。如果认为如来藏或光明是实有，那就与外道的观点完全一致了，只是改头换面，用了不同的词句而已，同时也违背了第三转法轮的观点。

学他空中观的时候，一定要懂得这一点，这是一个难题！很多初学中观他空，或没有深入研究的人，都不能过这个关，他们误以为中观他空弄不好是外道的观点，顶多也只是唯识宗的观点，但这是错误的。

如来藏不需要我们去建立，因为它原本存在，有了如来藏自然而然也就具备了佛的无量功德。但要把佛的这些功德显现出来，我们首先要做的，就是断除我们的烦恼、污垢等等。因为众生的根机不同，所以方法也千差万别。其中密宗的方法更是门类繁多，而且都可以快速、有效地推翻我们的执著。

法界本无我，二形及女男，
体无虚妄执，何处更思惟？

法界本来不存在任何可以想象的自我、人我、法我，也不存在高低、左右、上下、大小等所有对立的“二形”。 它是一切有为法的发源地，而不是有为法本身。它不是众生，而是众生的本性，所以既不是女，又不是男。既然如来藏的本体没有虚妄和执著，又怎么可以思维呢？任何思维，都无法真正接触到如来藏的本性。

尽管在三转法轮或《宝性论》里面，反复强调如来藏是“常”、“乐”、“我”、“净”，也即永恒、快乐、自我、清净。这与二转法轮所讲的中观空性看似对立和冲突，但实际上根本不是！

《宝性论》里面讲得非常清楚，“我”实际上就是“无我”。其原因有二：第一，佛陀第三转法轮的时候，为了度化某些外道，让他们认为，佛教也承认他们的论典里所说的“自我”，所以是差不多的。这样就很容易撤下防卫心态，顺理成章地接受佛教的观点，从而进入佛门，之后，又在佛陀的教化下慢慢转变自己的观念。在这一过程当中，用词相当重要，假如用词不合时宜，尽管内容没有问题，但给人的感觉却大不一样，会让人产生抵触情绪，根本不可能学佛，所以佛陀才

会使用改换用词的善巧方便；第二，真正的“我”，应该是存在的东西，而不应该是不存在的东西。如果有一个“我”存在，那它就应该是可靠的。在所有清净和不清净的物质里面，要找出一个“我”来，我们宁愿把如来藏当成“我”，因为身体没有资格享用这样的名字，因为它根本就是不存在的、变来变去的不可靠的东西，但即使如来藏被称为“我”，也只是一个名字而已，实际上如来藏也是空性。

简言之，我们现在的概念当中的“我”，是不存在的，所以法界是无我的。但法界是光明的、永恒的，所以叫作“我”。这个偈子很清楚地表明了，如来藏也是空性的。

法界离憎爱，根尘境本无，
虚妄执为因，差别从此生。

法界的本体远离了一切憎爱——憎恨心和贪心。眼根、耳根等六根，与色、身等六尘或六境，原本就不存在。

譬如用眼睛来说，“根”就是眼根，也即由视网膜、晶状体等部位组成的视觉感知器官；而“尘”也即微尘，此处是指神经元、细胞以及其它细微组织；“境”是指眼睛所看到的东西。以上三者本来就是不存在的。

“虚妄执为因”，但我们明明看到这么多东西，这是怎么回事呢？这就是因为虚妄和执著，所以才有了各种各样的现象。

“差别从此生”，六道轮回各种各样的差别，也即前面讲的高低、左右、男女、老少等“二形”，都是从虚妄执著而产生的。

大家通常还认为，一百个人同时看月亮，一百个人看到的都是同一个月亮，但实际上并非如此，一百个人看到的，就是一百个相似却各不相同的月亮，其所见与看者自己的眼睛有关系。众生眼里看到的所有东西，都是看者自己的世界。所有的东西都是这样，都仅仅属于一个人的世界。

譬如说，物理学也认为，颜色并非客观存在于物质实体，而存在于看者的眼睛，当看者看到物质的时候，也只是有这样的现象而已，实际上物质的颜色并不存在。

中观宗与唯识宗也认为：我们过去看到的世界早已消失无踪，我们现在看到的也是不存在的虚幻世界。当我们下一世不再作人，从人世间走到另一个世界，投生为别的生命——天人或者动物的时候，与我们有关的人世间就不存在了。当然，这不是说所有的世界都不存在，因为还有很多人活着，在他们眼里还同样存在着相似的世界。亡者的世界消失了，其他人的世界仍然存在。世界就是这样不稳定、不可靠。

哲学家贝克莱也讲过类似的主张，题目就是《一人一个世界》。本来唯物主义者们在与他辩论多次以后，实在无计可施，只好说贝克莱“存在就是被感知”的说法非常荒唐，同时也最难驳倒。而这仍然是让当今的哲学家们束手无策的问题。

既然难以驳倒，又怎么能说很荒唐呢？如果没有合理的逻辑来推翻，就不能叫荒唐。

紧接着，贝克莱又提出了更令人大跌眼镜的理念。当一个人消失的时候，他的世界也同时消失了。

此时有人对他提出疑问：按你所说，假如房间里有一束花，当所有人离开房间以后，这束花便不存在了；当人们又进来以后，又再次诞生了一束花吗？

他在回答这个问题的时候，实在难以应答，只好回答说：虽然那个时候没有人看到花，但上帝在看，所以花还是存在着。

这个问题他就答错了，在这个问题上，他的逻辑有着严重的漏洞，除此之外，他对其他问题的回答都比较不错，所以让唯物主义者也无计可施。

真空非苦恼，贪爱苦恼因，
耽染由妄想，三界乃轮回。

从真空的角度来说，我们经常感觉到的痛苦、烦恼，都是不存在的。众生之所以有苦恼，都是因为有了贪心，有了分别念。

“耽染由妄想”，“耽染”是指比较强烈、根深蒂固的执著。这些执著都是从妄想而来的，因为有了妄想，譬如认为名利是很好的东西，然后就会有耽染，认为自己一定要拥有，随后就产生了一系列的痛苦与烦恼。

“三界乃轮回”，三界也即欲界、色界、无色界，它们都是轮回，都是痛苦的，又因为它们都是从妄想产生的，所以都不存在。

凡是有心、有意识的所有生命都有如来藏。心的本性就是如来藏光明，因为我们没有证悟这样的光明，所以流转于轮回；佛陀证悟了心的本性光明，所以获得了解脱。

在这个世界上，除了佛菩萨以外，都没有一个人真正了解心的本性。佛证悟以后，根据自己证悟的境界，描述了心的本性。我们要依据佛的指导去学修，从而证悟心的本性。证悟心的本性以后，就能让心灵成为幸福的使者，断除贪嗔痴等烦恼，并获得解脱，从而度化无量众生，这是大乘佛法共同的目标。

虽然有了出离心和菩提心，也证悟了一些显宗所讲的人无我和法无我空性，但如果不了解真正的心的本性，证悟也是片面的证悟，而不是圆满的证悟，只是见到一些自由的曙光而已，还不是真正的成佛。在以前的高僧大德——禅宗禅师以及藏密修行人的著作当中，有一部分也涉及到心的本性光明，尤其是藏传佛教里面，更是用了种种方法去形容心的本性，并引导我们证悟心的本性。

既然心的本性是光明，我们为什么体会不到呢？

怀孕在于腹，婴子未言见，
二障覆真如，法界不能证。

在佛经和《宝性论》中，都提到过这个比喻。

据佛经记载，转轮王非常有威力——不是管辖一个国家，而是统治全世界。

如果一个乞丐妇女怀上了转轮王，却还没有生下来，别人肯定看不出这个妇女肚子里怀了一个多么伟大的胎儿，但实际上这个伟大的胎儿却是存在的。

同样，心的本性虽然很伟大、很清净，无论证悟也好，迷惑也好，心的本性永远存在，始终不会有任何变化，包括地狱众生在内的每一位众生都原本具备，但凡夫却无法感知，因为烦恼障和所知障覆盖了心的本性光明。

种种生疑虑，见慢及恚痴，
妄计有真实，真实计非有。

在各种各样的烦恼障碍当中，第一个是“疑虑”，也即对法的怀疑，不能确定心的本性是不是光明，也不能确定诸法的本性是不是空性。没有证悟或没有闻思智慧的人，会有此障碍，这也是非常严重的问题。因为有了怀疑，就会成为修行的障碍。

很多人认为：现代科学非常强调，对任何事物都需要有怀疑，有了怀疑以后，就可以去研究。为什么对佛法却不能有怀疑呢？这是否太过教条？

科学提倡怀疑，是指在对任何事情没有研究实验之前，不能盲目地轻信，而需要有怀疑。佛法也是这样，释迦牟尼佛亲口说了，任何事情需要自己去研究、观察，而不能盲从，但最终一定要通过自己的思维与智慧来解决这个怀疑。在得出结果之后，就不能再有怀疑了。

如果此时仍然疑惑未消，那就会成为进入佛门的障碍，从而失去学佛的机会，所以这二者是不矛盾的。如果疑虑重重，则做世间的事情也无法成功，所以怀疑一定要解决，如果不解决，它就会成为烦恼。

第二个障碍是“见”，“见”分为正见和邪见。从胜义谛的角度来说，正见就是证悟空性的见解，除了证悟空性的见解以外，任何见解都是错误的。但此处的“见”，特指人我和法我，我执和我所执，这也是所有烦恼的根源。

第三个障碍是“慢”，也即傲慢心，有了我执以后，就会产生我慢。

如果想进一步比较透彻地了解“见”与“慢”的内涵，就要学《俱舍论》或《大乘阿毗达摩》。

“恚”指嗔恨心，“痴”就是无明。无明是所有烦恼最大的基础，也是最严重的烦恼障。

“妄计有真实”，“妄计”是指除了上面的几个烦恼以外的所有执著。没有证悟空性的人，会认为世界是实有的，这些想法都叫做妄计，这属于二障里面的所知障。因为有了所知障和烦恼障，所以我们的心虽然有一个非常好的本性，但我们却看不见。

“真实计非有”，尽管对凡夫来说，这些烦恼、执著都非常真实，但对证悟空性的人来说，这些实际上却如幻如梦、并不存在。当然，其中证悟者的见解才是真实的。

兔角体非有，妄执令真实，
法界离妄执，妄执真非有。

“兔角体非有，妄执令真实”，兔子一般是没有角的，如果一个人不知道兔子是什么样的动物，就会以为兔子也像牛羊一样头上有角，那就是他的错误。因为有了这样的错误认知，所以虽然没有亲眼见过兔角，但兔角对他来说却很真实，或许还认为兔角也像鹿茸、象牙一

样值钱，继而会产生同样的贪心。谁安排了这一切？就是虚妄的执著。

这也像是做梦，任何人都知道，梦里见到的一切都是不存在的。但在做梦的时候，梦里发生的一切，与现实生活中的现象完全一样。究竟是什么让梦境变得这么实在呢？就是我们自己的心，除了自己的心以外，没有别的东西可以让它变成实在。

在加行道证悟空性以后，梦中的现象也就开始淡化了。虽然也会做梦，但当下就知道自己在做梦，不仅知道自己在做梦，而且知道梦里看到的所有东西都是虚幻的，现实生活中自己遇到的一切，也像梦中的景象一样虚幻。

世俗谛当中的任何物质，实际上都与兔角、梦境完全一样，其本体根本不存在。但在没有证悟空性之前，我们始终感觉不到现实的虚幻，一直认为山河大地、日月星辰、金钱、名誉等世间八风都是存在的，无论佛菩萨怎么给我们说这些都是虚幻的，我们也不会幡然醒悟。甚至连当下的梦境都不知道是假的，只有从梦境当中苏醒以后，才知道那是一场梦幻。

谁让我们产生这样的真实感呢？不是别的，就是我们自己的执著与无明。

“法界离妄执，妄执真非有”，法界本身不存在妄执。真正的妄执也不存在，也是虚幻不实的。

妄执是什么？就是我们认为存在的执著，人我执与法我执，都是妄执。既然法界远离一切妄执，实际上就是说，法界不是实有的。如果法界是实有的，就没有远离妄执。

我们不能认为，有一个叫做法界、光明的东西，它是永远存在、实实在在的；而烦恼、轮回与不清净的现象才是不存在的。

如色必破坏，微尘犹可知，
法界非破坏，三时不能得。

“如色必破坏，微尘犹可知”中的“色”，即指色法。佛教所讲的色法，可以分为两个方面：一个是红、黄、白、绿等颜色，另外一个就是长、短、方、圆等形状。在颜色和形状里面包含了所有肉眼可见的色法。

色法也可以用中观的逻辑等等来证明它的不存在，抉择它是空性，这就是被破坏。哪怕构成所有物质的微尘，也可以被打破，先变成量子物理学家所说的真空，再往下是自空中观所讲的真空，再往下是他空中观所讲的真空，再往下就不再有上下的层次，那就是三转法轮所讲的宇宙之终极——心的光明。

“法界非破坏，三时不能得”，但我们却不能通过任何方法来破坏法界，或抉择出法界是空性。假设在过去、现在、未来三世的所有事物中，或者在我们心中，能找到一个叫做法界的东西，无论它是什么样的法，我们还可以把它抉择为空性，可以将它破坏掉。但法界已经超越了时间与凡夫心的范畴，我们又怎能破它呢？

既然法界没有办法破，那它是不是真实、不空的呢？不是，因为不空、实在已经属于思维的范畴，都是凡夫心的一种妄执，都是可以遮破的法，但法界是得不到的，如果法界可以得到，就肯定不是心的本性，而成了妄念的对境了。

有生还有灭，荣辱亦皆随，
法界非生灭，云何言所知？

所有的有为法都有生，同样也有灭。荣辱等世间八法，也随着它们的因缘，时而产生、壮大，时而毁灭、消失。法界是没有生灭的，所以怎么能说知道法界是什么样子呢？凡夫有漏的心或意识根本无法证悟、接触到心的本性光明法界。意识范围内的所有法，都是有生有

灭，随缘而转的。法界不生不灭，所以凡夫不会了知。

既然不会了知，那我们怎么证悟呢？虽然语言或思维无法直接接触、证悟心的本性，包括阿赖耶识在内的八识全都是妄念，都是没有用的，全都要被推翻、断除、扔掉。当这些全部推翻以后，心的本性自己就会显现出来，这就是真理。不是别的东西去证悟它，而是心自己去证悟、感觉、体会。虽然这与平时的感受全然不同，但我们只能用这样的词句来表述，这叫做自证，也叫做证悟空性。虽然唯识宗也讲自证，但此处的自证与唯识宗的自证是不同的。

我们现在的这颗心没有办法证悟心性，而只能尽量接近、靠拢心性。意识到目前的工作，就是让它自生自灭，自己把自己毁掉，自己把自己推翻。

佛在显宗经典里讲过一个非常好的比喻：很薄的两块木板相互摩擦，就会产生火苗，最终这个火苗会把两块木板一起烧掉。也就是说，木板自己产生的火焰毁了它自己。同样，我们的意识就是要自己通过闻、思、修，最终利用自己的智慧把自己推翻。意识就能做到这一点，无论再锻炼、再修行，它永远都不会证悟空性，更证悟不了心的本性。只要没有它就足够了。有它的存在，就会始终不让我们证悟空性；当它没有以后，心的本性光明就会自然显现出来。

我们现在需要的，就是消灭心或意识。怎么消灭呢？首先需要空性的见解与修法，让我们减少一些烦恼。本来凡夫一生下来，就有一种天生的执著，也即俱生我执，这属于中等的执著。但长大以后，又学习了一些外道经典，以及现代的西方哲学，让我们平增了很多的执著，这就是遍计我执。所有世间的学问，都是在帮我们强化这些执著。这些经典、逻辑和文化在强化了原有的俱生我执以后，执著更是如虎添翼、越发猛烈，从而产生更多的烦恼。

小孩子刚生下来尚未成熟的时候，没有那么多的妄念，很单纯、

很幼稚。但逐渐成熟以后，因为受到环境的影响，就自然而然地学到很多妄念，这样就离证悟空性越来越远了。

学习佛教经典以后，可以把原来的中等执著降低，并最终全部消灭。消灭以后，就能证悟心的本性。

没有达到第一地之前，在加行道的初步证悟阶段，意识还是存在的，所以还不算是真正的证悟。真正的证悟是在菩萨一地的时候。

妄念的推翻也有一个过程，首先要打破的，是实有的执著。到了八地的时候，基本上就可以推翻。但到了八地的时候，还是会有眼耳鼻舌身的现象。当执著彻底推翻以后就叫做佛。

度化众生的事业，佛的不共功德，本来都存在于佛性当中，当佛性光明显现出来以后，这些功德也会自然而然地显现出来。

妄念推翻以后才会证悟空性，那个时候实际上不是证悟，而是心的本性自己显露出来而已。那个时候没有证悟的过程、被证悟的境界和证悟者的分别，这就是佛的境界。

兔角本非有，三世犹可思，
真空非兔角，思虑不能知。

这个偈颂与前面的比喻有关系。兔角的本性并不存在，真空也是空性，二者虽然有某些相似之处，但也不是完全相同。兔角虽然不存在，是空性，但它还可以思维，还属于世俗谛，有过去、现在、未来三世的时空概念。真空却与兔角不一样，它远离一切戏论执著，不可能通过思维来了知。

真空称善逝，色相悉皆亡，
应化随缘有，修因离执非。

“真空称善逝，色相悉皆亡”，真空即空性和光明，也叫做善逝、如来、佛，尤其是佛的法身。虽然佛与真空是两个不同的名词，但实

际上是同样的意思。除了真空以外，没有佛的法身、报身与化身。

前面也说了，究竟意义上的三宝，就是心的本性。佛、法、僧是心的本性，佛的三身也是心的本性，所以“真空称善逝”。

此处所说的“相”，是指我们心里能够想出来的，诸如高低、时间、空间等等的概念。

“应化随缘有，修因离执非”，佛陀度化众生的应化身，会随缘而有。譬如像释迦牟尼佛那样有颜色、有形状、有色有相的化身，会随着众生的根机与善缘而随时显现。因为因地修行的原因，所以能远离一切执著和是非，在佛的境界中本来就是这样。

显宗第三转法轮的经典中讲了，心的本性是佛。佛到底是什么呢？也就是佛的法身、化身与报身。除了这三者以外，不会有佛。但什么是法身与报身，显宗经典说得不是很清楚，而密宗却交代得一清二楚。

前面也简单地说过，心的本性光明可以从三个方面来表述：第一是它的空性；第二是它的现象，也即光明；第三是空性和光明无二无别。其中空性的一面，叫做佛的法身；光明的一面，就是佛的报身；如来藏的明空无别，叫做佛的化身。因为它既是空性又是光明，所以在众生根机成熟的时候，随时都可以产生佛的化身。如果它单单只是像虚空一样的空性，或者根本与空性没有关系，而是像唯识宗所讲的那样，是实有的光明，佛的化身就永远也不会出现。

圆通如日月，水现影皆同，
色声双泯绝，差别云何有？

“圆通”，也即真空、善逝、心的本性。

心的本性为什么叫圆通呢？从空性的角度来说，心的本性是非常圆满的、远离一切执著的空性；从光明的角度来说，心的本性具足一切佛的功德。

就像佛经所讲的，在一块如同三千大千世界那么宽大的布上，绘制出须弥山、四大洲等等，然后用神通把它装在一粒小芝麻里面一样。在我们的心里，原本就具备佛的法身与报身功德，不需要重新去创造，所以称为圆通。

实际上这就是密宗的观点，只是这里讲得比较笼统，而密宗讲得非常具体，之间存在着广和略的差别而已。如果心的本性只是单单的一个空性，没有光明、没有佛的法身与报身功德，那就不能用圆通的词句来形容。藏文偈颂的用词，也有圆通的意思。

“圆通如日月，水现影皆同”，圆通就像日月一般，只要在空中有月亮，平静的水面上就会显出月影。日月的倒影在水里显现的时候，虽然表面上和真正的日月不是一回事，但实际上二者都同样显而无实有。日影、月影在水里显现的时候，要从两方面去看：一方面，月球上能看见的所有东西，都能在水中完完整整地显现；另一方面，月影虽然显现出来了，但水中不会真正有一个月亮，只是虚幻的影子而已。圆通也是这样：一方面它是空性的，另一方面它虽然是空性，却不是单空，而是具备所有佛的功德即心的本性光明。

“色声双泯绝，差别云何有”，在心的本性圆通上面，没有色法，没有声音，色声二者都泯灭断绝了。既然如此，又怎么会有差别呢？没有差别。日月的水中倒影与心的本性都同样有现象无实体，所以没有差别。心的本性从显现的角度来说，具备佛的全部无漏功德，但它不是实有的，而是空性的，所以二者没有差别。

三世可寻思，生缘时决定，

若悟己身法，己身云何有?

心的本性光明，是值得我们三世都去寻求、思维、求索的目标。任何因缘或时间，都不能动摇心的本性，因为它是决定的、固定的、永恒的，既不受时间的影响，也不受生缘的影响。如果它是一个有为

法，那就会受到生缘与时间的影响。所有的世俗谛都是不确定的，而圆通却是决定不动、恒然不变的。

“若悟己身法，已身云何有”，“己身法”，是指我们自己具备的法，也即心的本性。如果证悟了心的本性，我们怎么可以说我是实有的呢？心的本性本来就是空性。

如水居热际，处热觉悟非，
寒际理亦然，圆通皆如是。

在气温炎热的夏天，水也是温热的；在天气寒冷的冬天，水也是冰冷的，水的冷热与外界的气温有着密切的关系，但无论如何，水的本质却没有变化。同样，圆通就像水一样，无论觉悟还是不觉悟，其本质永远不变，始终存在。

心恒烦恼覆，迷惑不能了，
若离烦恼缠，觉悟而非有。

心恒时被烦恼所覆盖，我们的迷惑、烦恼就永无穷尽、无法了脱。如果离开了烦恼的缠缚，就获得了觉悟。觉悟的时候，迷惑、烦恼也必将一扫而空。

汉文版的这个偈颂文字上说得不是很全面，而藏文版中却说得很清楚：当我们有烦恼的时候，叫做众生；烦恼断除，心的本性显现出来的时候，就叫做佛。实际上佛与众生只是证悟与否的差别。

普通显宗认为，佛与众生的差距就像天地一般遥远。但三转法轮，尤其是密宗却认为，众生与佛就像一个物质的两个侧面，虽然前面是红色，后面是白色，但实际上是一个物体。本体永远不会有变化，有烦恼的时候是佛，证悟了以后，就是双重的清净。

我以前介绍如来藏（见《慧灯之光》伍之“浅谈如来藏”）的时候，提到过达摩祖师的《悟性论》和《血脉论》，其中的内容讲得与

密宗完全一样。《悟性论》中讲道：一个人证悟的时候，叫做佛；没有明白道理的时候，就是众生。《血脉论》中说：众生和佛就像水和冰的关系，天冷的时候，水会结冰变成固体；气温上升的时候，它又会融化成水，不管形态如何改变，都没有离开过水的本质。密宗很多经续和论典，也会用这个比喻来描述贪嗔痴烦恼与佛智的关系。如果对这些道理能够了解透彻，以后学密宗的时候，最终听到的也就是这些，不会有更高的境界。只是密宗会给我们提供更多证悟的方法而已。

2. 如何修行

下面主要讲述，该如何修行以及修行的境界。

如眼观诸色，离障能照曜，
真空理亦然，照曜离生灭。

从汉文版的字面意思来看，此偈颂是说：就像眼睛看任何色法的时候一样，如果没有障碍，就能看得很清楚。同样，心的本性法界真空也是这样：光明、清净，远离一切生灭。

但实际上这个偈颂所要表达的意思还要深一些：在根本慧定的时候，外在的物质等现象对证悟者没有任何影响，所以叫做“离障”。“照耀”的意思就是没有任何执著，能够证悟心的本性光明。真空法界也是这样，都是光明无碍且远离一切生灭的。

我们凡夫在看到色法、听到声音的时候，第六意识自然而然地会去分析这些所见所闻的好坏与否等等。如果觉得好，紧接着就是贪心；如果觉得不好，不同程度的嗔恨心又会紧随其后，所以都是障碍。

从根本慧定当中出来以后，虽然照样看得见东西，但即使看到也不会有障碍，而会将一切看做如幻如梦，所以不会执著，正因为不执著，所以菩萨一地以后，不会造新的业。凡夫地的时候，虽然也在努力忏悔，想方设法清净罪业，但在清净业障的同时，也会造作各种各

样的业。对此，藏文版的颂词里面说得很清楚。

证悟者在眼见色法的时候，有两种境界：一种是根本慧定的境界，一种是出定以后的境界。一地菩萨在进入根本慧定的时候，感觉不到外界的色、声、触等等，唯一的存在就是心或意识。虽然意识永远都不会直接接触或证悟心的本性如来藏光明，不能进入光明的境界，但由于我们的第六意识上面，播下了很多闻、思、修的种子，当这些种子逐渐成熟的时候，就可以把我们逐渐引入到法界光明当中。

佛经中说，就像从很远的地方看大海，表面似乎风平浪静、纹丝不动，但假如走到海边就会发现，大海永远都离不开海浪，一直都是动荡不安的。同样，虽然一地菩萨自己感觉到意识完全停止了，没有任何思维和杂念，自认为自己的境界清净纯正、毫不动摇，但在二地以上的菩萨看来，他的境界当中还是有很多不纯净的念头，只是他自己感觉不到而已。

加行道凡夫位的禅定有两种情况：一种是无色界的禅定。凡夫修成无色界禅定以后，一进入禅定状态，周边所有的色法、声音或现象都会消失；另外一种，加行道修行人在进入禅定的时候，虽然已经证悟空性，但他的眼睛还是可以看到色法，耳朵也可以听见声音，只是他视而不见、听而不闻，心里没有执著，一直处于很平静的状态当中。其实不仅是证悟者，哪怕仅仅修成世间禅定的人在进入禅定的时候，旁边很明显的色法与巨大的声音也不会对他有影响。

以前有一位上师燃指供佛，他的上师就问他：你有没有修成止观禅定？如果没有禅定境界，就会出问题——在燃指的中途，会因无法忍受痛苦而后悔。他回答说：我的止观比较稳定，应该没有问题。

这就说明，在进入禅定境界的时候，即使燃指供佛，也不会感觉到痛苦，但在没有到达这样的境界之时，燃指供佛就要承受难以想象的痛苦了。

耳识闻于声，离妄及分别，
法界性亦然，分别妄非有。

菩萨在进入光明境界的时候，不仅没有执著，而且连现象也不存在。从根本慧定当中出来以后，虽然耳识能听到声音，但证悟者在听到声音的时候，无需观察，就能当下体会到声音是空性，如幻如梦、显而无实有，不会对声音有执著，所以不会造新的业。法界本来就是光明清净远离一切分别妄念的。

不仅是眼、耳，接下来的鼻、舌、身、意都是这样。密宗，尤其是大圆满里面称其为六根自解脱。自解脱的意思是说，虽然眼睛看到了，产生了一个眼识，但是眼识自己就解脱了，就像冰融化成水一样，立即变成了空性的感受。

从中观的角度来说，中观自续派所讲的内容都是菩萨出定以后的状态。

境界比较高的修行人在听到一个声音的时候，只要一专注于声音，声音当下消失，立即可以进入空性状态当中。尽管周围的人可以听到这个声音，但在他的境界中就没有声音了。但初步的证悟者一般达不到这种境界，最多是虽然感觉到有声响，但对声音没有执著。这不是字面上或理论上的了解，而是深深的体会。

阿底峡尊者曾说过：如果产生痛苦等一百个念头，进行一百次寻找（观察），会发现一百次不可得（空性）。不可得即法界。阿哇杜德上师说：念头本体即法界，越多越好，念头是好的提醒，无利无害不可得，皆是本性的现象。

产生念头的时候，要看它的本性，让它自解脱，这就是法身光明。再生起其它念头的时候，再去看新念头的本性。在看到念头本性的时候，它就会融入法界。念头越多越好，可以提醒修者现见法界。念头本身无利无害，有一百个念头，就能瞥见一百个佛的法身光明。

这段话的意思是说：对证悟者来说，念头越多越好，因为在每个念头生起的瞬间，就能感觉到空性。念头越多，也意味着空性感觉越多，这样不是更好吗？当然，对没有证悟的人而言，不能说念头越多越好。所以，以普通人的看法去衡量修行人的境界，是容易发生偏差的。

现在我们在看到任何东西的时候，如果有嗔恨心和贪心，肯定是在造业，即使没有明显的贪心与嗔恨心，但因为我们心里始终都有痴心、无明的存在，所以这些眼识也会在我们的阿赖耶识中播下种子，也会留下三毒的痕迹。

如果达到六根自解脱的境界，则无论做任何事都是修行。不是眼识证悟空性，而是眼识背后的意识证悟空性，这称为眼识自解脱。眼、耳、鼻、舌、身，本来没有分析的分别念，所有的分别念都是第六意识自己创造的，当第六意识证悟空性以后，眼、耳、鼻、舌、身就不会再造业了。

但对没有证悟的修行人来说，周边的声音不但会生起贪嗔痴，甚至在打坐的时候，也会对禅定产生很大影响。佛经里面也说，禅定最大的违缘就是声音。

鼻能嗅诸香，妄执性非有，
色相二俱亡，真空亦如是。

鼻识的道理也是一样。当鼻子闻到气味的时候，菩萨立即能感觉到空性。在菩萨证悟空性的智慧当中，色相二者都不存在，对色法和相的虚妄执著都无影无踪，这种状态是符合法界的，也是菩萨出定以后的状态。真空法界就是这样，没有任何色法与相，没有任何物质与戏论，这是菩萨的根本慧定。

此偈颂的前两句，应该是菩萨出定后的境界；后两句，则是描述菩萨的根本慧定。

前面讲过，“色”可以归纳为颜色和形状。“相” 的范围比较广，

是指眼、耳、鼻、舌、身、意当中所出现的所有好与不好等对境。

舌根自性空，味界恒远离，
识空体亦然，法界理如是。

舌根品尝味道的感觉，其实就是舌识的感觉。在舌根的背后存在着舌识，它能感觉到味道的酸甜苦辣。如果没有舌识，舌根与食物相触不会有任何感觉。对证悟的人来说，这也是空性的。虽然证悟者出定以后也有感觉，但他们都能认知其如幻如梦的本质。法界的真理也是这样，在根本慧定当中，所有的感觉都不存在。

身根自性净，冷煖触非有，
法界理亦然，触处常远离。

菩萨出定以后，虽然有感受，但他已经体证到身根自性本来清净，所有寒热冷暖的感受，都是显而无实有的现象。菩萨入于根本慧定时，已经真正接触或进入到法界的状态，法界也是像身根一样，远离了冷、暖、苦、乐等所有触的感受。

意缘法称最，自性恒远离，
诸法性本空，圆通理如是。

最关键的就是这个偈颂。

“意缘”，是指产生第六意识的因缘、所缘境，也叫做法。法的范围最广，包括第六意识所能想出来的所有东西。意识的所缘境远离了自性，诸法的本性是空性，心的本性既是光明又是空性，既是般若又是如来藏，显空双运或明空双运，所以他是圆通。

证悟的菩萨从根本慧定中出来的时候，虽然也有各种各样的念头，但这些念头都是远离自性的，也即空性。

凡夫和圣者的差别，就在于一刹那的念头上面。凡夫的境界，大家都很清楚。菩萨或证悟者心里虽然也会产生念头，但在念头出现的

同时，他立即就能凭自己的修证知道它是空性，这不是用理论推理，也不是书面文字上的理解，而是像吃糖果的人非常清楚地知道糖果的味道一样有着切身的感受。从中观的角度来说，可以确定这是一种初步的证悟；从三转法轮的角度来说，就还要在此上面加一个光明。

但显宗永远无法直接告诉我们，《赞法界颂》与《宝性论》已经用了最大的努力，说出来的也就是这些。只有密宗才会告诉我们光明是什么，而且有办法让我们直接去感受光明。介于密法和显宗之间的禅宗也有办法，但这种法门只有极少数人才能证悟。

其实，轮回和涅槃也可以在一个念头当中具备，一刹那的念头既是众生又是佛，既是分别念也是佛的智慧。

证悟以后，每个念头基本上是修行，当修行境界比较高的时候，可以说基本上不会造业了。

大家首先要达到这个境界，方法就是先修一遍完整的五加行，培养出离心和菩提心，当自认为有了出离心与菩提心的时候，就去修人无我、法无我以及四法印里面的修法，这些修法不仅仅是显宗修法，也包含了少部分密宗的修法。除了这些方法以外，再没有更好的方法了。

见闻及觉知，相应法亦空，
了绝诸妄想，见闻理亦非。

上面讲的见、闻、觉、知，以及心的相应法全都是空性。证悟的境界了绝了所有的妄想，见闻自身也是不存在的空性光明。

根尘起妄执，清净体源无，
迷执有根尘，根尘理非有。

“根”是指眼根、耳根等六根，“尘”是指色、声等六种外境。凡夫的妄念执著从哪里产生的呢？第一个，就是来自于我们的眼根。

只要有眼根，就会感知色法。当因缘和合的时候，没有证悟空性的众生就会产生妄执。但妄执的本体是清净的，它的本来面目或源头自来就是清净的。在有迷惑、执著的时候，就会有根、尘，但根、尘其实都是不存在的。

世间并出世，空性本无差，
我法由迷起，遍计自轮回。

从空性的角度来说，世间与出世间并没有差别。

“我法”是指我执和我所执。世上的所有事物，都逃不出我与我所的框架。眼睛看到的，属于我的眼识；耳朵听见的，属于我的耳识……无论如何，这些“我法”都是从无明迷网当中产生的。“遍计”是指由我们的意识无中生有创造、假造出来的东西。“遍计”出来以后，自己就只有轮回了。

换言之，不是上帝、造物主、鬼神或其他人让我们轮回，而是我们自己制造了一个这样的世界，然后自己去轮回。

这里要注意，诸法从心起包含了两种意思：第一，三转法轮与密宗认为，诸法是从如来藏、法界或者心的本性当中产生的，自空中观则会说一切法都是从空性当中产生的。第二，一切法都是从阿赖耶识当中产生的。但八识当中的阿赖耶识永远都不是涅槃的基础，它只能产生轮回的法。没有任何一个佛教的教派认为阿赖耶识是常住的，都承认这是无常的。

汉传佛教比较强调唯识宗，有些人也有点这方面的意思。此处有必要说明一下，在藏传佛教里面，唯识宗分两种：一种是《甘珠尔》，也即像《大乘入楞伽经》等经典里面的唯识宗，这是佛说的唯识宗，也即经唯识宗。经唯识宗的境界是很高的，实际上和中观的观点完全一样，差别在于他认为：在世俗谛的时候，一切都是心的显现；但在

胜义谛的时候，也不存在任何一个实有的东西。论唯识宗就是像《唯识二十颂》、《唯识三十颂》之类的论典。论唯识宗的境界则比中观稍逊一筹，其主要的错处就在于，他认为阿赖耶识是实有不空的，这与龙树菩萨或中观的见解是矛盾的。

如来藏为什么叫做我呢？

解释三转法轮密意的真正权威，是无著菩萨，因为佛经中非常清楚地授记道：佛陀圆寂后会出现这样的人，他可以区分了义和不了义经典的密意。

无著菩萨在《宝性论释》中说得非常清楚：尽管我们自来就认为，诸法是污浊不堪的，但这只是凡夫的我执，因为这些都不存在，是无我，这个无我的东西却用“我”来表述。

最近有一个尼泊尔人，他首先是学印度教的，在看到佛教的中观论典后，对破除了自我以后的空性境界非常生欢喜心，随即改信佛教。但在进入佛教以后，却发现第三转法轮，尤其是发现觉囊派的他空中观经论之后，认为这与吠陀经论所讲的完全一样，于是他写了一篇短文，其中说道：难道我放弃印度教，改信佛教错了吗？他说他诞生于祖祖辈辈都非常崇拜印度教的家庭，他自己也学修过印度教的理论与教义，但他始终想不通我的实有存在。他希望他空中观的上师能给他一个满意的回答，帮他解决这个疑问。

的确是这样，在吠陀外道的经典，尤其是后期的吠陀论著中，也有与如来藏完全一样的名词。如果没有窍诀，仅从字面上看，是看不出差别来的。

如来藏为什么叫实有呢？

轮回当中的任何显现都是不可靠的，一旦我们的眼球结构发生变化，外界肯定也会随之而改变。当阿赖耶识上的二障全部清净以后，不清净的世界也会彻底瓦解，所以佛不可能认为这些叫实有。

从二转法轮空性的角度来说，如来藏光明也是空性，但因为它始终不变，故而说他是实有。

据说，有些印度的婆罗门教或吠陀外道信徒为了改变佛法，彻底从源头上破坏佛教，就假装放弃他们的宗教，转而改学佛法，实际上是企图把他们的见解，带到佛教的诸如如来藏、空性等概念里面，这样就使佛教实际上变成了吠陀外道的教派。几个世纪以来，他们一直在秘密行动，但他们不可能达到目的，因为成就者的境界无法改变，加上很多佛教徒非常重视传承，每个字都必须要有耳传，以防与外道论典相同的名词混淆。

堪布菩提萨埵在《中观庄严论自释》的后面，用了大量的外道偈颂，其目的，就是用来与佛教的观点加以对比。论中不是往上破如来藏，而是往下破唯识宗：你唯识宗说得再好，你说这是佛的智慧，外道也在说智慧；你说没有任何戏论，外道也在说没有任何戏论；你说没有生灭，外道也在说没有生灭；你说不可思议，外道也在说不可思议；你说没有所取能取，外道同样也说二取都不存在。从字面上根本分不清楚内教与外道。

所以阿底峡尊者到西藏的时候也说过：印度当时有很多班智达，但真正能区分外道和佛教的人，应该只有我一个。

后来藏传佛教的学者根敦群培也研究了非常多的外道经典，最后他得出结论："像我这么懈怠的人，是没有办法区分外道和佛教见解的差别了。但关键问题在于一点，那就是：任何外道最终会紧紧抓住一个'遍计'的自我。"佛教虽然用了"我"、"常"、"实有"的词句，但实际上却不执著，把所有的念头都破掉了，这就是区分的要领。

法王如意宝曾经为了警示大家，写过一篇短短的论文。尽管此论文里面用的全都是大圆满的名词，但实际上讲的是吠陀外道的我，所以根本就是颠倒的东西，如果不小心，就会误入外道的弯路。

虽然觉囊派的见解不是外道的见解，但一些藏传佛教的学者为了警示，仍然会告知他人：觉囊派的观点字面上与外道完全一样，如果不小心，就会理解成外道的观点。当然，其中也不乏人云亦云者。

其他人看了他们写的文章，就会仔细分析，研究觉囊派到底是不是外道，最后才发现，原来觉囊派的见解不是外道的观点，而是佛教内道中非常高的境界，这样就可以防止误解的产生。

觉囊派没有改动佛的本意，而是原原本本地搬用佛经原文而建立的宗派，实际上他们也认为：佛的境界或者菩萨入定的境界，就是远离一切执著、戏论的空性，故而他们的见解，也绝不可能是龙树菩萨驳斥的那种实有，而是根据不同人的根机应机传法的示现。这在麦彭仁波切的《中观庄严论释》当中也讲得很清楚。

法界理清净，贪嗔痴本无，

迷悟从心起，三毒法假名。

从胜义谛实在的角度来说，如来藏法界的本性永远是清净的，没有任何妄念烦恼，尽管从清净的如来藏当中，产生了贪嗔痴，但贪嗔痴三毒本身也是空性的，只有一个名义上的名称，实际上是找不到的。

“迷悟从心起”有两种解释：

第一种：法界本来清净就是悟，贪嗔痴是迷。无论迷也好，悟也好，二者的来源就是心：从如来藏光明心当中产生了轮回，这是迷；也产生涅槃，这是悟。贪嗔痴三毒之法也是本来不存在，徒有假名。这个问题，在密宗，特别是大圆满里面讲得非常清楚。

比较完整的大圆满论典，是分十一个内容来讲的。其中第一个，是讲轮回和涅槃或者佛和众生在没有产生的时候是什么状况；第二个，是讲在没有任何佛和众生分别的清净法界当中，第一个众生或者第一个佛是怎样诞生的；第三个是讲，虽然我们今天已经是众生，已经迷惑地流转于轮回当中，但实际上我们一刹那也没有离开过原始光明，

心的本性周遍于我们的任何一个念头，包括贪嗔痴在内；从第四个开始，就讲回归的方式，如何回归最原始的光明境界呢？这就需要修学大圆满。

弥勒菩萨归纳第三转法轮的佛经密意，编写了《宝性论》，其中的每一个字都有佛经的依据。

《宝性论》中讲道：我们现在的身心五蕴，来自于烦恼和业；而烦恼和业，则来自于我们的非理作意，也即错误观念；错误观念，来自于心的本性光明。而光明就像太空一样没有来去，已经是最原始的源头了。从心的本性当中产生了万事万物。密宗的证悟者随时都可以感觉到这一点。

以前给读者多次介绍过，我们不能认为，只有很遥远之前的轮回之始与整个轮回结束，才是从原始光明当中产生，又回归到光明中去的。其实，在时时刻刻，无论是轮回的起始到结束，众生从诞生到死亡，进入深度睡眠到苏醒，以及每一个念头的诞生直至消失，全部都是从原始光明当中产生，也是在原始光明当中消失的。但这对我们来说没有用，相当于一个传说，因为我们没有修行，所以感觉不到，这是一种解释方法。

“迷悟从心起”的另外一种解释是说：迷与悟都是从阿赖耶识开始的，虽然阿赖耶识肯定不是悟，而是迷，但相对来说，阿赖耶识的执著没有那么粗大，是所有第六意识的念头与眼、耳、鼻等五根的感知来源，所以他也可以作为一个相对的基础。

迷执自缠缚，了达假名智，
菩提非近远，三世理非有。

如果我们有了迷惑和执著，就会因为这些迷惑和执著的纠缠而作茧自缚，自己把自己束缚在轮回当中不能解脱，如果了达任何东西都是虚幻的假名，那就是智慧。

从佛的境界来说，因为近、远、上、下、左、右、好、坏、清净、不清净、众生、佛等所有一切都不存在，没有任何戏论，都是空性大光明，所以菩提离我们既不近，也不远，非近也非远。

另外一种简单的解释是说：因为我们的每一个念头从来都没有离开菩提，所以菩提不会离我们很远；同时，因为我们本人就是菩提，所以也不能说近，只有两个物体之间才谈得上远近，自己和自己是没有远近距离的。

“三世理非有”，所谓过去、现在、未来，就实实在在的真理而言，都不存在，都是虚幻。

烦恼笼迷执，世尊经所宣，
智生惑染灭，妄执勿相缠。

烦恼和迷执就像巨大的笼子，把我们紧紧地关押在轮回牢笼中不能出去。世尊在佛经中告诉我们说：“智生惑染灭”。

“智生惑染灭”一句在字面上与藏文版有点不一样。藏文版是说：世尊在佛经中说，要安住在自我的境界当中。此处的“自我”，是指如来藏，也就是要安住于常、乐、我、净的如来藏法界光明当中。世尊在第三转法轮关于如来藏的经典当中宣讲道：智慧诞生。本来智慧是原有的东西，永远都跟我们在一起，不需要诞生或创造，只需要我们去发现而已。但从表面上看来，一个人从迷惑到开悟之间，仿佛就是从没有智慧变为有智慧，似乎有一个新的智慧诞生。

汉文版没有说得很清楚，只是说，智慧产生以后，迷惑和污染就灭掉了，但这根本不是第三转法轮的特殊见解，在第二转法轮甚至第一转法轮当中都讲过了。

“妄执勿相缠”在那个时候，执著妄念都不能把我们束缚于轮回。

去来执最胜，体空犹可思，
菩提非妄执，正证亦知非。

“去来执最胜”，“最胜”，是涅槃的异名。涅槃本来无来无去，但我们却会执著它有来有去、有生有灭、有近有远。

“体空犹可思”，“体空”是诸法的本体空性、心的本性光明或胜义谛的本体空性。体空是不可思不可言的，但我们把它执著为可思的。

“菩提非妄执”，“最胜”和“体空”都是指菩提，它没有任何来去、可思等妄执。

“正证亦知非”，菩萨的证悟境界中，也不存在眼耳等六识的所见所知。

从“世间并出世”开始，前四个偈子都在告诉我们，所谓的轮回与成佛，都是心创造的虚幻现象，实际上并不存在。

心是什么呢？是六识或八识的综合体，凡是人的精神，都可以用心字来表述。

如来藏是毁灭和诞生的基础，是轮回的源头和尽头。它永远都存在，不是心创造的，也不需要心去创造，心也创造不了如来藏。而心却是从如来藏当中产生的，这是大乘佛教公认的观点。

但心怎么样创造轮回，外界的现象是真正的心，还是心的幻觉或产物的问题上，就有不同的观点了。因为有了不同的观点，所以形成了一切有部、经部、唯识、中观等宗派。

以上介绍了如来藏的本质与比喻，下面讲获得或者显现如来藏的修行过程。

3. 获得成就的次第

水乳同一处，鹅饮乳非杂，

生空烦恼离，二障亦非杂。

鹅与乌龟可以把混合在一起的牛奶和水分离开来，只饮用其中的

牛奶，而将水等杂质过滤掉。其中的牛奶，比喻光明清净的佛智。水与杂，比喻不清净的烦恼。

诞生证悟空性之智的时候，烦恼也会自行离开。

“二障亦非杂”中的“非”，意即不接受。烦恼障和所知障二障本来是烦恼，是修行人会抛开的杂物，但除了二障里面的杂字所表达的东西以外，还存在着佛的智慧。我们要学会像鹅分离牛奶与水一样分离烦恼和光明，将光明的部分留下来，将烦恼放弃，不接受二障的杂物。

二障的杂物是什么？除了二障以外还有什么杂物？除了杂物以外还有什么二障呢？

从物质的本体来说，烦恼就是菩提，除了菩提以外没有烦恼，轮回就是涅槃，轮回就是佛的坛城，除了佛的坛城以外没有轮回。但在没有证悟，或者没有彻底证悟，修行还没有到位的时候，二障是烦恼，不是菩提，不是智慧。如果我们在这种情况下去接受烦恼，或者不放弃烦恼，结果就是堕恶趣，所以必须像《佛子行》里面所说的：“贪等烦恼初生时，铲除其是佛子行。”当烦恼刚刚冒出的时候，立即要去断除，要想一切办法对治烦恼。当内心状况越来越靠近物质的本性，也即佛性时，二障就是佛的智慧。二障可以接受，但二障的“杂”，也即“真实”的不清净烦恼，永远都不能去接受。

密宗认为，烦恼即智慧，有些人就会产生非常严重的误解——既然烦恼就是光明，那我们就不需要去断除烦恼，行为上的持戒、苦行等等也大可不必了。其实在密宗里面，也有不净观的修法。既然密宗都说一切都是佛的坛城，但实际上连小乘《俱舍论》中讲的不净观都在修，这是不是有点矛盾？

并不矛盾。密宗的修法和行为，都非常讲究次第。对初学者来说，密宗上层的方法是不合适的，所以只有通过不净观来断除烦恼，但这

不是它的最终观点。不要说密宗不认为物质都是不清净的，连小乘佛教也不这么认为。比如说，有一种不净观的修法，是首先观想自己额头上的眉间有一小块肉开始腐烂，当肉烂掉以后，便露出里面的白骨，白骨慢慢扩展，随后整个人都变成骨架，最后不仅是人，包括周边的所有东西都是骨头。当修行人很投入地观想一段时间以后，就能在打坐的时候真正看到满布白骨的景象。虽然修行人也知道房子不是骨头做的，但他知道这样对断除烦恼有帮助，既然连小乘行人都有这样的见解，密宗就更不用说了。

小乘修行人在二障里面永远找不到不杂的清净光明，所以他根本不加考虑，就把整个二障全盘否定；大乘显宗的境界比小乘高了一筹，一方面会用不净观之类的修法来断除烦恼，另一方面也同意在有菩提心或证悟空性智慧的前提下，可以不断除烦恼而把烦恼转换为道用。在转为道用以后，烦恼实际上就不是烦恼了。所以，从小乘到密宗，没有一个宗派认为“真实”的烦恼可以接受。因此，凡是以密宗的名义，打着密宗的旗号，去接受这些真实的烦恼，然后因烦恼而导致一些不良后果的行为，密宗自己都称之为颠倒的密宗、邪密，不是正密是邪密。

妄执我非无，了达本非有，

涅槃清净理，二我俱非立。

从妄执的角度来说，自我不是没有，而是存在的，但了达以后就知道，我是不存在的，涅槃的本性是清净的，人我和法我都不成立。

所以，我是否存在的关键，在于是否证悟。不证悟我就存在，烦恼也存在，一切都存在；了达本性之后，烦恼、轮回，一切的一切就都不存在。

前面用了大量的比喻与文字，来说明心的本性是光明，这两句是告诉我们：既然烦恼是光明，那烦恼到底需不需要断除，该怎么

样取舍？

4. 如何显现心的本性

本来佛性有两种：一种叫自然住佛性或自然佛性，也即心的本性光明，它是自然显相的，不是造作的，所以叫做自然住佛性；第二种叫随增佛性，随着闻思修而增长的佛性。依靠对佛法的信心，之后去闻法、思维、修行，就会越来越有进步。对佛法，尤其是对心的本性光明空性的认识越来越增长，所以叫做随增佛性。随增佛性是无常的，属于有为法，到了加行道的时候，它会显现为一种光明的形象。在资粮道的时候，连光明的形象都不是。

为什么这也叫做佛性呢？因为如果没有随增佛性，没有闻思修，则我们心里虽然有一个自然佛性，它也永远都不会显现出来，所以也称此为佛性。

随增佛性就是十度，也可以归纳为六度或福慧二资粮。布施、持戒、忍辱属于福资粮，禅定和智慧是慧资粮，中间的精进属于两边。大乘佛法的所有修行，都可以归纳于六度或十度当中。只要修十度，就可以显现心的本性。

尽管心的本性从我们诞生的那一天开始，都是光明的，但它从来没有给我们带来任何好处，这就是因为我们缺少了随增佛性。下一步的工作，就需要通过随增佛性去开发自然住佛性。

三檀齐修施，尸罗离过非，

忍因端正果，精进勇勤依。

三个布施都要去修，持戒让人清净，远离一切罪过，加上修持忍辱，就能得到正确的果。另外，还要勇猛、勤奋地依靠精进，对正法饶有兴趣，不能懒惰懈怠。

“檀”是梵文 dana（檀那）音译的简写，汉译为布施。三檀，

即三种布施方式：财布施、法布施、无畏布施。

“尸罗”是梵文Sila（尸怛罗）音译的简写，汉译为清凉或戒律。

静虑令心止，般若用无疑，

愿兼方便力，安住胜菩提。

静虑或禅定可以制止人的念头，让心平静下来。利用了般若智慧以后，就没有任何怀疑了。就这样以十度的方法安住于胜妙菩提。

前面的六个，叫做六度。后面的四度——愿、方便、力与智慧（汉文版中，智慧一词没有表述出来），总共是十度。“愿”是指菩萨的心愿；“方便”是指菩萨的福资粮；“力”是指菩萨修行的力量；“智慧”，与六度中的“般若”虽然都是指智慧，但在藏文里面，这两个名词有点不一样，十度中的智慧叫做“也西”，主要是指世俗谛方面，譬如精通佛的了义与不了义等思想的智慧；六度中的叫做“西绕”，主要是指证悟空性、光明方面的智慧。在《入中论》与弥勒菩萨的《经庄严论》里面，把十度讲得很清楚，若想了解得深广一些可以看这些论典。

菩提难妄执，真空生灭无，

了达空本性，二相亦非有。

菩提不容易存在妄执，真空是没有生灭的，了达空的本性以后，能取、所取、上、下、高、低等二相都不存在。

乳糖离甘蔗，离蔗糖非有，

三乘趣菩提，离种体非有。

这段颂词的汉文版本讲得比较省略。藏文版则说得比较广。

藏文版的意思是：若有人主张不要给菩萨磕头，其说法肯定是不善之说。因为，如果没有大乘菩萨，也就没有佛的法身；如果没有佛的法身，更不会有佛法，也无人传讲佛法；如果没有佛法，声闻、缘

觉也不存在。

有些小乘行者认为：大乘佛教不是佛教，除了小乘佛教的三藏十二部以外，没有其他的佛法；除了小乘的僧众以外，修学大乘的菩萨不是僧众。既然不是僧众，就不应该对其磕头。

但是，佛却是菩萨修成的。如果没有菩萨，就不会有佛；如果没有佛，小乘阿罗汉果位的来源——小乘佛法，又从何而来呢？没有菩萨，就不会有法身；没有法身，就不会有化身；没有化身，就没有人转法轮，小乘佛法也无从谈起了。

在汉文版里面，这段内容省略了一些，只是前两句用了一个比喻来表达：如果没有甘蔗，糖的甜味是从哪儿来的呢？糖是用甘蔗做的，没有甘蔗就没有蔗糖，以表前面所述之意。

“三乘趣菩提”，声闻、缘觉、菩萨三乘的方向，最终都是菩提。此处的菩提，是指大乘的菩提——成佛。这也明确表示：小乘声缘阿罗汉的果位，不是永久的果位，而是临时性的果位。

大乘佛法认为：小乘行人在得到阿罗汉果位以后，会在禅定当中停留很长时间，但总有一天佛会把他们从禅定中唤醒。阿罗汉们在出座以后，又要再从大乘资粮道开始修行，并最终成佛。然而，小乘行者却认为：阿罗汉果位就是最究竟的果位。但中观宗认为：三乘最终都要进入菩提，进入“最终一乘”。三乘不是究竟的，一乘才是究竟的。而唯识宗又坚持“究竟三乘”，认为声闻和缘觉也是究竟乘，得到阿罗汉的果位，就永远是阿罗汉，最终也不会成佛。这种说法在佛经里也有，但却是不了义的说法。

“离种体非有”，如果没有菩提种子——菩萨，就不可能有其之果——菩提，也即佛。

在印度的大乘佛法比较兴旺的时候，部分小乘行人经常与大乘行

人辩论，说大乘佛法不是佛法，大乘佛法的空性根本没有价值。通过观修四圣谛就能成就阿罗汉的果位，这就是真正意义上的解脱。

其实，《智慧品》中也讲过，四圣谛里面的人无我，就是空性。把空性从整体上否定以后，四圣谛的人无我实际上也被否定了。

证悟小乘果位的人，是不会与大乘争论的，因为他知道人无我是空性的一部分。只有懂得一点理论却没有证悟的人，才会认为大乘的空性与小乘四圣谛里面的人无我有很大差别，人无我是正确的，空性是根本不成立的。

虽然在藏、汉两地没有这样的争论，但类似的争论却在印度持续了一段时间。在龙树菩萨以及其他论师的一些论典当中，经常看到对这些争论的反驳，所以弥勒菩萨的《经庄严论》里用了整整一品的笔墨，专门证明大乘佛法是正法，是佛宣说的。

历史总是在不断重演相似的内容，当密宗出现的时候，大乘显宗的有些学者又说：除了显宗的三藏十二部以外，没有正规的佛法，所以密宗不是佛法。

一般都是这样，下层的宗派会与上层的宗派辩论。譬如说，一切有部会与经部辩论，唯识宗又会与中观辩论等等，因为佛传法是有次第的。仅从显宗角度来说，也有第一转法轮、第二转法轮与第三转法轮的次第。仅仅听闻过小乘佛法的人，不知道天外有天，才会以为大乘佛法不是佛法；仅仅听闻过大乘显宗的人，也会坐井观天地认为，只有显宗才是佛法，其他的法都不是佛法，这都是孤陋寡闻的表现。

释迦牟尼佛在临圆寂的时候教导后人说，辨别佛法真伪的试金石，就是四法印。具备四法印的任何一部经论，都属于佛法。大乘显宗与密宗经论不但具备四法印，而且比下层的宗派诠释的四法印更加完备。众生的智慧层次不一，如果一知半解地根据自己的境界去判断，就肯定会出洋相。

守护稻谷种，芽茎必得生，

守护菩提种，菩提从此起。

保护好稻谷的种子就会有稻芽的产生，之后才会收获稻谷。种子是很重要的，因为它是丰收的前提。同样，守护好菩提的种子，菩提就会从菩提种中诞生。

菩提在此处指的是佛的法身。菩提种是指大乘修行人，也即菩萨。成佛必须要有成佛的因，因就是菩萨；菩萨要有菩萨的种，种就是菩提心；菩提心要有菩提心的种，种就是慈悲心。进而可知，慈悲心是一切法的基础，所以一定要保护好。

“饶益众生九观察”（见《慧灯之光》壹）当中又讲道：大乘初期的修行人，也即资粮道或加行道的菩萨需要保护自己的菩提心。其他都可以损失，唯有菩提心不能受损。若是菩提心受损，成佛就遥遥无期了。

因此，从现在起，就要把修行和生活统一起来，这也是在家人最现实的问题。《百业经》里有一段对话是这样的：一个老比丘怅然若失地说，我从在这个钵里吃饭开始，头发已经换了三个颜色，现在不要说成就，连心平静下来都没有做到。亚洲的青少年一般头发有点黄，成年后头发转黑，到了老年，头发又变白了。就这样从小出家，经历了一生的出家人，也没有做到让心平静，我们就可想而知了。所以，从现在开始，要有实际行动。修行和生活有些时候虽然有一点矛盾，但如果能协调好，也有办法平衡。佛也没有要求所有修行人都要出家，最关键的，是要守护菩提种。菩提种很多人也有，若是在修菩提心，就是在朝一个比较好的方向走。

大乘菩提种有两种：慧资粮与福资粮的种，或者智慧和方便的种，也可以说是胜义菩提心和世俗菩提心的种。

在听到《入中论》、《宝性论》等空性、光明法门的时候，心生欢喜、汗毛竖立、眼泪直流，就说明这种人不仅有智慧种，而且已经成熟了。

在听到大乘佛法中所讲的伟大思想与行为，譬如要毫无自私地奉献，凡是自己认为很珍贵的东西——身体、寿命、财产，都要不计回报地布施的时候，不但不困惑、不反感，而且心潮澎湃、激动万分、喜不自胜，就说明此人已经成熟了方便的佛种。

就像现在有些人认为我没有必要学佛，没有必要往生极乐世界，我目前的状况已经很好了一样。在小乘行人看来，阿罗汉已经非常不错了，不成佛也可以。小乘还认为有些众生有佛种，而有些众生没有。在他们看来：若是承认众生都有佛种，就会全都成佛，这样一来，就否定了阿罗汉是最终的果位。

大乘佛教则认为：一切众生都有佛种，只是成熟与否的差别。如果没有菩提心，但对空性和慈悲心都非常喜欢，就还不是资粮道，只是离资粮道不是很远了。若能继续努力，很快就可以进入资粮道。

譬如于黑月，光明未能见，
有情烦恼缠，真如未明显。

汉文版的“黑月”一词，在藏文版中的意思为下旬的“十四”，也即每个月的二十九号。在农历或藏历每月二十九号的时候，只能见到一点点月光（三十号则完全看不见），以此比喻资粮道和加行道的菩萨只能见到一点点佛的法身。汉文版里是说“光明未能见”，见不到月亮的光明。

因为凡夫有情被烦恼所缠，所以在资粮道时还看不到真如，在加行道的时候，也只能见到一点真如本心的形象，所以说“真如未明显”。

“明显”这个字用得很好，因为假如证悟明显了，就是菩萨一地，那是真正的证悟。这个偈颂的藏汉两个版本所用的比喻和遣词，都非

常恰到好处。

佛的化身，只是为了度化众生显现出来的一种形象。正如《金刚经》所说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”有色有声的都不是佛，佛就是我们心的本性，所以说佛在心中。

佛在心中可以从两方面理解：一方面，只要对佛法有信心，时常祈祷佛，这是最低层次的解释；另外一个是：佛祖永远没有离开过我们心的本性，心的本性就是佛。当看到心的本性的时候，从某种角度来说，就是见到佛了，但这与真正的成佛完全不一样，所以我们不能认为顿悟以后就不需要修行了，真正的成佛还早得很！

下面总述菩萨初地到佛地的境界。

月初光虽有，渐渐而增长，
初地证菩提，菩提未圆满。

在每个月初一到初三，虽然有了一些月光，但这种光还需要渐渐地增长。初地菩萨虽然证悟了菩提，证悟了佛的法身，但境界还是比较模糊，不是很圆满。尽管如此，度化众生、弘法利生等所有事情都可以从此时开始了。“渐渐而增长”，包含了从一地，经过二、三、四、五、六、七、八、九，直到十地的境界。

在没有证悟空性之前，主要是自己去修行，去保护佛种，还不是真实度众生的时候，即使想做度众生的事情，也做不了多大的事，弘法利生的能力很有限。到了菩萨一地的时候，就真正能弘法利生，包括头、手在内的整个身体，都可以真正布施，在此之前，这些都只能作为我们的目标而已，真正行持很难。

十五月圆满，处处光皎洁，
解脱显法身，法身理无缺。

十五的月亮丰盈圆满、明亮皎洁，以此比喻菩萨的十地以后的

十一地，也即佛的果位。此时的证悟境界已经非常圆满，显现出完整无缺的法身本体，此时随增佛性也完全圆满了。

下面进一步广说：

染污意相应，缠缚俱生灭，
解脱一切障，三世悟非有。

首先是资粮道和加行道：

汉文版中，资粮道和加行道讲得比较省略，只有“染污意相应，缠缚俱生灭”这两句，对应的是凡夫资粮道和加行道的境界。此阶段的修行人还是凡夫，有执著和染污烦恼的存在，不但有烦恼，而且这些烦恼还会对修行有影响、有缠缚。

在藏文版本里面是说：资粮道和加行道是指对三宝有非常稳定、坚定不移的信心，在此基础上发菩提心、行善断恶，就称为资粮道和加行道。

初地或第一地：

“解脱一切障，三世悟非有”，是指菩萨一地时的境界。此处的“解脱一切障”，并不是指像佛陀一样解脱了所有的障碍。

佛经或论典中的任何词句，都必须与前后的内容连贯起来进行分析思维，还要与其他论典作比较，否则无法解释清楚。

从凡夫最粗大的障碍到最后最细微的障碍，一共可以分成十个部分，在一地时，可以断除其中最大的障碍，或者说可以断除十分之一的烦恼，其他的烦恼暂时还没有能力断除，所以说在一地菩萨时已经断除了需要在此时断除的一切烦恼。“三世悟非有”，一地菩萨证悟了，十方三世都不存在，都是空性。

初大僧只满，三檀普遍修，

断除分别障，欢喜智难俦。

“初大僧”是指刚刚开始的真正大乘比丘，也即证悟了初地的菩萨。“只满”意即刚刚圆满，在此之前还不是三宝当中的僧宝，从此之后才是真正的僧宝。

三宝里面的僧宝和僧众是有差别的，只有证悟了初地，才是真正的圣者，才称得上是僧宝。

“三檀普遍修，断除分别障”，一地菩萨主要修持十度当中的布施，并断除了一地时需要断除的那部分烦恼障碍，遍计的烦恼和我执全部断除，在此基础上，还断除了一部分俱生烦恼。

“欢喜智难俦”，因为知道自己已经证悟空性，而且这种证悟是不会退转的，从此以后可以真正地弘法利生，因此欢喜心无法比拟，故称为欢喜地。

三业误兼犯，防非重及轻，

尸罗圆满戒，离垢独标名。

第二地：身、口、意三门的三不善业和违犯小乘别解脱戒与菩萨戒等犯戒方面的轻重烦恼与错误，都能防止或不做，戒律很圆满，故称为无垢地。

二障恒时染，俱空慧刃除，

发光能照曜，破灭渐无余。

第三地：在三地之前，二障都与自己如影随形、密不可分。空性智慧好比锋利的宝剑，可以断除二障，显发出证悟的光明，并能逐渐破除、消灭在三地时应该断除的所有障碍，故称为发光地。

远离根随染，渐增焰慧威，

菩提称最胜，烧照转光辉。

第四地：远离了诸根的随眠染污，证悟智慧逐渐增长，如同火焰一样威猛无敌。这时证悟的菩提称为胜义谛。智慧的火焰可以烧掉所有烦恼。让修行人断除黑暗，见到光明，故称为焰慧地。

真俗称二智，相应互起违，
合令无所碍，难胜事恒时。

第五地：对五地以下的菩萨来说，胜义谛的智慧和世俗谛的智慧相互有点儿矛盾，此时不太能做到无二无别。到了第五地的时候，此二智慧则无有障碍地相互结合起来，因为五地菩萨已经证悟了二谛无二无别，故而能攻克难以战胜的烦恼，也即四地以下菩萨没有断除的烦恼，故称难胜地。

“真”是指胜义谛。胜义谛的智慧，也即证悟空性的智慧；“俗”是指世俗谛。世俗谛的智慧，是指世间的学问。

但我们不能认为，四地以下的菩萨认为胜义谛和世俗谛是矛盾的，其实他们从加行道开始，就已经明白现空无二无别，只是到了五地的时候，才更加确认了二谛的互不相违。

十二缘生智，巡环理趣全，
甚深称最胜，般若现于前。

第六地：主要圆满的是六度中的智慧度。所以无论在根本定还是出定以后，智慧都飞速增长，达到了很高的境界，彻底了达十二缘起的如幻如梦本质，并断除了五地以下的烦恼。对胜义谛的理解，也比五地及以下的菩萨更深刻，对般若的证悟更清楚，对世界如幻如梦本质的体悟也更清晰。

虽然在此之前，也已经了达十二缘起的梦幻境界，但到六地的时候，通达的境界就更加清楚、透彻了。

“巡环理趣全”，是指对十二个缘起中每一个缘起的诞生、消失、

本质、特点等循环往复的道理，都能全面理解。因为其智慧深不可测，故称为“最胜”。胜义谛般若智慧也得以现前，故称为现前地。

烦恼障有两种：俱生的烦恼障和遍计的烦恼障。在第一地的时候，遍计的烦恼障已经全部断除；但在第二地到七地之间，俱生的烦恼始终存在，到了七地结束的时候，才能将所有的烦恼障全部断除。因为烦恼障一直存在，所以，从一地到七地之间，都叫不净地。八地以后，才开始叫做清净地。

世俗二乘行，久修道已明，

相无功用满，最后称远行。

第七地：经过从一地到七地的长时修持，小乘的声闻和缘觉二乘的修行成果已经包含于其中。人我和法我当中的人我相在此时已经彻底断除，修行的功夫已经圆满抵达最后的境界，所以称为远行地。

按显宗的说法，最上等根机的人也要三个无数大劫（阿僧祇劫）才能成佛：凡夫的资粮道和加行道，需要一个无数大劫；从一地到七地，又需要一个无数大劫；从八地到成佛之间，还需要一个无数大劫。按显宗的观点，菩萨当初发心的时候就下定决心，为了众生成佛，即使经历再漫长、再坎坷的路程，也一定要把它完成，因此，显宗的成佛需要非常漫长的过程。

但实际上并非如此，证悟第一地以后，因为内心获得了自在，只要想成佛七天之内就可以成佛。

此处的“道”，是指小乘声闻道和缘觉道的见道与修道。

为什么到了七地才包含呢？因为一地的时候虽然证悟了人无我，但还有我执和烦恼，这些烦恼障对无我的证悟还是有一定的影响，而要得到阿罗汉的果位，需要彻底断除烦恼障。菩萨到了七地的时候，才能彻底地断除烦恼障，因此才说七地菩萨圆满了小乘的道。

也许有人会问，既然修行的功夫已经圆满，已经抵达最后的境界，那八地、九地就不需下功夫了吗？

这里的“功用满”，是指菩萨七地的时候，已经彻底断除了小乘阿罗汉之所断，证悟了阿罗汉之所证，并不是指大乘佛教本身的功用已经圆满。大乘修行的功夫，要在第十一地的时候才会圆满，之前是不会圆满的。“最后”也不是指大乘佛教修道的最后，而是小乘佛教的最后。

智用无分别，恒时任运成，
众魔降退散，不动独彰名。

第八地：“智用无分别”，到八地的时候，智慧作用的发挥已经无有分别。

除了阿赖耶识以外，其他六根与七识会发生三个转变：第一个，是眼、耳、鼻、舌、身五根及眼识、鼻识等五识的转变；第二个，是第六识的转变；第三个，是末那识的转变。

因为发生了第一个转变，所以会显现密宗所讲的一切现象是佛的坛城、烦恼即菩提、轮回即涅槃的现象，其所见的世界，不是我们现在所见到的样子，而是像极乐世界那样清净无瑕。虽然他也知道众生所见的不清净现象，但对他来说，不清净的景象已经消失，清净的世界已经现前。

实际上，清净的佛刹是无始以来就原本存在的，不清净的现象都是无明的产物，当无明断除以后，不清净的显现就会消失，清净的显现就会出现。从表面上看，这是转换，实则不是，而是像云开雾散，艳阳高照一般显现出本有的清净现象，但佛经里面称之为“转换”。

颂词中只讲了第二个转换，第六意识的转换——“智用无分别”，无论善、恶、无记等对外界进行思维的意识都会消失。意识虽然转换

了，但只是烦恼障从此纤毫不存而已，并不是根本没有分别念，还是有细微的分别念存在，但这不是烦恼障，而是所知障。不过，大圆满续部中说过，大圆满修行人在修行到位以后，意识、分别念就像闪电一样只会在偶尔一刹那间出现，但随即就会消失，消失后再也不会出现。而显宗到了八地才能做到将七地菩萨以下所有的分别念都转换为智慧，没有杂念、执著与实执。

同时，末那识，也即染污意识或我执也彻底消除了。

阿赖耶识是凡夫所有善恶业的载体。在十地菩萨的最后一瞬间，才会发生第四个转换——阿赖耶识的转换，阿赖耶识瓦解，转换为佛的智慧，才真正成佛。

“恒时任运成”，佛经里有个比喻，就像一个人如果掉进河里，则不需要努力，都会顺水而漂，冲往下游一样，八地菩萨因为没有分别念或只有细微的分别念，所以不需要太多努力，任何时候其所证与所断都能任运而成。

“众魔降退散”，“众魔” 主要指我执，而不是指所有的魔。虽然释迦牟尼佛在成道的时候，才显现降伏了最后的细微魔障，但在成佛之前也有大大小小的魔障。

世间人心中的魔鬼，不是真正的魔鬼，因为它们没有太大的伤害力。我执、烦恼才是真正的魔。因为它可以让无量众生流转轮回，让无量众生惨堕地狱，这都是它的作用。真正能统领三千大千世界的就是我执。在三千大千世界中，没有比它更有势力的魔鬼了。在我们心中，既存在着魔，也存在着佛。按照佛教的观点，世上没有一个万能的造物主，却有一个万能的心。心可以让我们堕地狱，也可以让我们成佛。

但心无论怎么强大，却不能统治八地以上的菩萨。因为八地菩萨已经降服、击退、驱散了绝大多数的魔，所以说“众魔降退散”。

“不动独彰名”，到了八地菩萨的时候，再也不会退转或动摇，故称为不动地。

也许有人会问：难道八地以前的菩萨也会退转吗？

其实，修到加行道中期以后，就不会退转了。按照保守的说法，至少在证得第一地之后，因为拥有了胜义菩提心，所以永远不会退转。但无论如何，动摇的因素还存在着。

让我们退转的唯一原因，就是自私心和我执。到了八地时，我执、自私与烦恼等已经彻底消除，内心清净无垢、一尘不染，连少许的退转因素都不存在，所以只有到了八地的时候，才有资格享有不动地的名称。

退转的含义是指，虽然已经开始修学大乘佛法，对大乘佛法有信心，也在努力地发菩提心、行持六度。但如果与小乘行人等恶知识长期交往，就有可能随缘改变，最终退转到小乘或外道的行列中去。

善慧名无碍，十方演法希，
身云甘露雨，应物最堪依。

第九地：九地菩萨不仅证悟了空性，而且在讲经说法、闻思修持、分析佛的密意等各方面的智慧都非常圆满，没有任何障碍，具有善妙的智慧，所以称为善慧地。因为拥有善妙的智慧，所以能在十方刹土中演说稀有之法，其身躯犹如彩云，演说的妙法好比甘露雨，这些都是众生最可靠的依止处。

众德犹如水，虚空喻似身，
重粗皆蔽塞，大法智称云。

第十地：十地菩萨的各种功德，犹如水和虚空一般清净、无垢。虽然还有细微的所知障，但非常严重、粗大的烦恼都已经从根本上阻塞、关闭了，再也不可能有产生烦恼的机会。

因为具有如此的功德与福德，自在地获得了深广的智慧，拥有接近于佛的度化众生事业，所以称为法云地。

以上都叫做学道，下面讲无学道。

（五）称赞离垢法身阶段的法界

以下是称赞成佛以后的本性如来藏。

审谛轮回事，孰能免业牵，
要知无苦恼，净土勿相缠。

第十一地：此地不属于菩萨地，属于佛地。通过显密的修法，到了十一地的时候，都已经成佛了。

密宗在十一地的基础上，加了第十二地直至二十二地的名称。因为在成佛以后，虽然见解的层次没有高低，但从种种功德的角度安立了不同的名称。实际上这些在显宗的第十一地都已经包含了。

第十一地是什么样的呢？在成佛以后，就要度化众生，故而需要仔细地审视和谛察轮回中纷繁复杂、森罗万象的情况，根据众生的不同根机转不同法轮。因为佛的能力已经完全成熟，从此不会受到任何善恶业的牵连，不会再堕入轮回。没有任何苦恼、分别念，真正从源头上彻底消除了所知障，由所知障导致的不清净显现也已全部消失，而不会纠缠不休，所以佛在自境中都是净土。

虽然小乘戒律中讲，佛也会圆寂、生病。生病时，还会让弟子念经回向。饿的时候，也会像其他出家人一样赤脚托钵化缘。但这些都是示现，佛不可能有病痛、饥饿。佛只是想告诉我们：只要你们用功了，就能像我一样断除烦恼。

归命佛真子，位登智慧云，
细微皆断尽，超苦离诸尘。

顶礼已经登上了十地的佛真子。在十地的最后一个瞬间，最细微的所知障也断尽，从此没有任何障碍。超越了所有轮回痛苦，远离了一切烦恼尘垢。佛所度化的菩萨，就是这样的菩萨。换言之，度化十地菩萨，就是佛的事业。

“智慧云”也即法云地，十地的别称。

灌顶诸光照，根尘普遍身，
金刚寂大定，众苦勿相亲。

佛用什么方法度化十地菩萨呢？

首先是十地菩萨自己的心口以及身体其他部位发光，借助光也让十地菩萨看见十方所有的佛菩萨。诸佛菩萨显现眉间发光，九地以下的菩萨身体各部位发光。佛菩萨的身上发出的光芒遍照六根与六尘。最后各种光融入十地菩萨的头顶及身体的其他部位。并依靠光的力量，使十地菩萨获得犹如金刚般坚不可摧的巨大禅定力和智慧，从而断除最后一个最细微的障碍，之后彻底成佛，这叫做果灌顶。一刹那间，所有粗大、细微的痛苦都无影无踪，再也没有困扰修行人的机会了。

灌顶是密宗术语，灌顶贯穿于整个密宗修法。密宗的灌顶，是观想从上师心口、眉间、喉咙发光融入自己，自己获得诸多禅定与加持。

其实显宗也讲灌顶，只是在十地之前没有讲。显宗到了八地以后，密宗的很多见解、修法都会陆续出现。

灌顶由基、道、果三方面组成：此生得到的第一个灌顶，叫基灌顶；之后得到的第二次、第三次等灌顶，以及没有一个真实的人赐予灌顶，只是通过修上师瑜伽而得到的灌顶，叫道灌顶；此处讲的，是果灌顶，也即得到佛果之前的最后一个灌顶。果灌顶不仅密宗有，显宗也有。

就像洗衣服，衣服上的粗大污垢比较容易清洗，但细微的污垢就很难洗得恢复如新了。同样，粗大的烦恼很容易断除，而最细微的烦恼最难断除。在所有的学道中，最有力量的是禅定，故而用“金刚”来形容寂止大定。要断除最细微的烦恼，就需要金刚一般强有力的禅定。

大宝花王座，俱胝众妙成，
庄严皆普遍，功德实难思。

下面广述如何灌最后的顶：

佛经里说，佛给十地菩萨灌顶的时候，中间是非常大的莲花座，周边是成千上万的小莲花座，中间的莲花座也称为“大宝花王座”。十地菩萨坐在花王座上，九地以下的菩萨则坐在小的莲花座上接受灌顶。莲花座个个都很庄严，因莲花座是佛菩萨加持出现的禅定和智慧的力量，故功德不可思议。

“俱胝”，古代数词，是一个非常庞大的数字，以表示花王座的数量不可胜数。

十力兼无畏，三身四智圆，
六通恒自在，应物化机缘。

经过佛灌顶之后，就可以得到“十力”与“四无畏”，圆满“三身”与四种智慧。六种神通自由自在、运用自如，并能相应众生的根机、机缘，而广转法轮度化、教化各种各样的众生。

照曜如圆月，恒时焰炽燃，
十方无不遍，灿烂转光鲜。

成佛后，就像十五的月亮一样，所有功德都圆满无缺，火焰一般的智慧恒时燃烧，智慧之光可遣除众生心灵的黑暗，度化众生的功德遍布十方。中间佛身上发出的耀眼夺目之光，与周边九地以下菩萨发

出的各种光彩，都融入十地菩萨，最后永恒成佛，度化无量众生。

“灿烂”是指九地以下菩萨身上发出的各种光芒。“光鲜”是指由佛眉间发出的明亮、鲜艳之光。

永绝缘生染，恒时处涅槃，
菩提称最胜，化益物情欢。

永远地断绝了烦恼的染污和产生烦恼的因素，恒时处于涅槃的境界中，再也不会堕入轮回。世俗谛中的无常、有漏、有为法都逐渐消失，剩下真正的胜义谛。证悟了最殊胜的胜义谛菩提，转法轮利益众生，让所有众生在听到佛法后都皆大欢喜，因此而种下了解脱的种子，故可以逐渐成佛。

虽然佛菩萨的化身经常会出现，既有显现为忿怒、寂静的佛菩萨，广转法轮饶益众生的化身，也有显现为国王、地狱众生、畜生、花、草、树木、水、风之类的化身。但无论如何示现，永远都不离开涅槃。

让十地菩萨成佛，度化无量无边的众生，都是佛的功德。如果没有佛，就没有佛法。佛从菩萨来，菩萨从菩提心来，所以，一切众生的幸福、解脱，都来自菩提心。无论我们是否看见，只要有众生成佛，就有佛转法轮度化众生。

虽然在弥勒佛出现之前，不会出现像释迦牟尼佛这样的佛，但并不是说释迦牟尼佛以后就没有人成佛了。每一刹那、每一瞬间，都会有无数众生成佛，之后会以他们的方法度化众生。尽管如此，众生也永远不会度完，轮回也永远不会穷尽。

虽然佛陀知道轮回中的众生不能度完，但他也会竭尽全力、勇猛不止地度化众生。因为对每一个个体来说，轮回是有终点的。就像放生虽然不能解救所有的被杀动物，但总可以让一些生命免遭杀害一样。

从显宗的角度来说，每个众生的轮回无始有终——没有开始的源头，但有最终的时候。但因为轮回里的众生数量没有边际，所以从整体来说，轮回是无始无终的。

但我们在刚刚开始发菩提心的时候，不能有能度多少就度多少的发心，否则这种菩提心就不够圆满。虽然实际上不可能度一切众生，但也一定要有牧童似的发心：发誓度尽所有众生，所有众生成佛以后，自己才成佛。

因果是不可思议的，发心越大，得到的法性力也越大。有了这样发心，反而会最先成佛。成佛以后，就可以度化更多的众生了。

虽然发心度化所有众生是不可能的事情，但菩萨也会发心去做，这也显示出佛菩萨的无比勇气。

既然如来藏是永恒、常住、不生不灭的无为法，它就不会做任何事，不会对任何其它物质产生任何作用。同时，其它任何有为法或任何事物，也不会对它起任何好与坏的影响。那么，从一地到十地之间的证悟空性与断除障碍，又是由谁去完成的呢？

从一地到十地之间的证悟与断除烦恼，由四谛当中的“道谛”来完成。“道谛”是无常的有为法，随增佛性就属于道谛。因为它是无常的有为法，所以它可以完成这些事。“道谛”首先断除烦恼，然后逐步减少自己的无常。成佛的时候，烦恼等不清净的无常有为法与清净的现象全部消失，只剩下永恒的如来藏，这也叫做佛的法身和报身。其中最主要的是法身，也即自然住佛性或如来藏。

小乘佛教认为，众生本来不具备法身，必须要积累资粮，最后另外修出一个法身。但大乘佛法，尤其是三转法轮和密法却认为：众生本来就具备佛的所有功德，不需要通过积累资粮去修。只要如来藏上面的烦恼清净了，就一切事情都解决了。

什么是“道谛”呢？它就是证悟如来藏本性光明的智慧。

智用深如海，随机现应身，
水清来月影，处处度迷津。

证悟空性光明的智慧，像大海一样深邃，随着众生的根机，而显现应化身。清亮明澈的水中，月亮的影子自然会显现。同样，如果众生根机成熟，佛的显现也随处可见，处处都有佛的化身为迷茫众生指点迷津。

应化身的形象是各种各样的，有时是人，有时是动物，有时甚至是除了六道众生以外的一些物质。

佛在传法的时候，听得懂所讲内容的人，就成了佛的首批弟子；而旁边一些飞鸟、昆虫，虽然听不懂佛法，但毕竟听到了佛的声音，故而也播下了菩提的种子。这都是根机不同的结果。

有的众生根机非常成熟，不但亲自被佛度化，而且佛仅仅讲一个非常简单的道理，就能当下开悟，成为阿罗汉，或发了菩提心。

即使像我们这样的人，也是曾在释迦牟尼佛修道的时候，依靠佛的种种方便而令根机成熟了的众生，所以才有机会听闻修持佛法。但因为我们是释迦牟尼佛弟子中比较野蛮、不够精进的众生，根机成熟的程度还不够，所以我们不能被释迦牟尼佛亲自度化。

就像当年释迦牟尼佛示现圆寂时所说的一个比喻：有一位儿女成群的父亲在弥留之际，他的儿女有些在场，有些还没回来。父亲把一部分家产分给了在场的儿女，又将留下的另一部分交代给在场的儿女说："虽然你们有些兄弟姊妹还没回来，但他们也是我的儿女，你们以后要把这部分家产给他们。"

父亲去世之后，在场的儿女也遵照父愿，把剩下的家产交给了晚归的儿女手里。

同样，佛在三个无数大劫中让无数众生的根机成熟了，但因为有些众生犯了一些错误，修行不精进，所以没有机会让佛亲自度化，但

总有一天他们会回来，那时佛的教法就可以交给他们。

我们就是佛弟子中最野蛮的一群人，不但佛住世的时候，我们没有听佛的话，而且后来佛陀的那些非常了不起的弟子在度化众生的时候，我们也没有好好修行，蹉跎了无数时光。如今，释迦牟尼佛留给我们的东西已经到手了，但怎么去用，又是一个问题了。如果不珍惜，那不知何时才是个头啊！所以我们要清楚自己的位置，不能认为不修加行，仅仅灌几个顶，听几次大圆满，就自然而然成佛了。如果把佛的弟子分成四批（佛的所化生、大菩萨和大阿罗汉的所化生、善知识的所化生、佛像和佛经的所化生），我们只能算第三批，也即中等偏下的根机，所以我们要用功。

当然，还有比我们更差的根机。当释迦牟尼佛的教法即将消亡，而弥勒佛还没有出世的时候，由于没有人懂佛法，更没有人讲佛法，所以只能依靠佛塔、佛像、佛舍利来度化众生了，若有人懂得恭敬佛、供养佛等等，也可以积累资粮，使根机慢慢成熟。

当然，如果众生的根机不成熟，佛的化身也不会存在。

也许有人会想：既然佛有那么大的神通、福报，为什么不把全世界的所有人都一起度化呢？

佛怎么度化众生，不是由佛自己来决定，而是由众生的根机决定的。如果佛可以自己决定，那佛在圆寂后立即会显现另一个佛，不会有无佛的世界。但事实不是这样，一切都决定于众生的根机。比如，释迦牟尼佛在世的时候，会示现一些神通、神变度化众生，因为那时候的人有福报，所以能看到这些现象，而我们的福报和根机都越来越弱，所以看不到佛示现神通，也看不到佛亲自传法。

况似颇胝宝，随缘现影同，
物情根有感，周普事无穷。

供养如意宝，就会心想事成，大富大贵，但也要观待人的福报、缘分，而随缘显现各种福报。同样的，如果有情众生的根机成熟，对佛有了“感”，就会有来自佛陀的“应”。感应结合，才会有佛度化众生的无穷、无量、无尽且周遍一切的事业。

“颇胝宝”是印度梵文的译音，意即佛经当中经常提到的如意宝。它不像用于装饰的普通珍宝，如果祈祷它，会出现各种受用，但在佛出世的时候，不会有这样的宝。

“感”是指根机成熟，对佛有信心的感应心。

饿鬼恒饥渴，不能见水泉，
众生无少信，宿业自萦缠。

饿鬼道的众生经常饥渴难耐，却因没有福报，而不能像人和天人那样看到清净、纯净的泉水。同样，虽然佛始终存在，但没有福报的众生因为一点信心都没有，所以会被前世的宿业所缠绕，看不见佛。这不是佛的过失，而是众生的业障。

化现身诸相，光明皆灿然，
佛虽恒在世，不睹宿无缘。

应化身所具的三十二相，以及为度化众生而示现的其他诸如人、动物或者无情物等各种各样的相，都是光明灿然、明耀庄严的。尽管佛陀恒时存留于世间，不会离开众生，但我们却看不见，因为我们没有过去世的缘分。

晓了尘沙界，根随染久无，
二空殊胜智，妙用化童愚。

佛已经通达了犹如恒河沙数的世界，并在很久以前，就断除了所有的污染、烦恼，证悟了人无我与法无我的两种殊胜空性之智。佛的智慧妙用度化了我们这些像小孩一样不懂因果、轮回的凡夫。

本来众生天生具备自然的清净佛性，但凡夫却没有离垢的清净。而佛既有自然清净，又有离垢清净，故称为双重清净。

灌顶是佛度化十地菩萨的方法，这里讲的是佛度化普通众生的方式。一地以上的菩萨能看到佛的报身，而凡夫却没有福报见到佛的报身，所以佛陀只能示现各种化身来度化凡夫众生。

清净绝诸垢，自他受用身，

恒居色究竟，利益五乘人。

佛的法身本来清净，也已经断除了烦恼障、所知障等垢染。在三个无数劫中积累了无数的资粮，自己的事业已经全部成就；在他利方面，佛陀也能示现受用身（报身）去度化登地以上的菩萨。佛的自他受用身住在色界十七层天中最上层的色究竟天或者色界十七层天之上的报身刹土，能利益五乘的众生。

按照《楞伽经》的观点：五乘是指声闻、缘觉、菩萨乘，再加上守持居士五戒的人乘，与行持十善的天人乘。

其实，住在色究竟天的，只是佛的化身而不是佛的报身。大乘显宗所讲的，报身佛的刹土在色究竟天的说法，都是不了义的。虽然色究竟天的佛、菩萨、阿罗汉可以看到佛的化身，但也不表明佛就在那里。

实际上，比较了义的大乘佛法，尤其是密宗认为：就像一个人做梦，梦中的地方和景象就在睡梦者所睡的地方一样，佛的报身也位于修行人成佛的地方。

但极乐世界在西方的说法是了义的，因为极乐世界是像我们这个世界一样有东南西北之分的。

救护众生苦，俱胝寿命长，

二严无有尽，功德叵难量。

佛的化身能救护所有众生的痛苦，所有众生的痛苦只有佛才能救护。除了佛以外，没有任何的神灵能真正解救众生的痛苦。尽管佛的化身会随着众生的根机、福报而示现涅槃，但佛的报身永远都不会圆寂。慧资粮与福资粮积累到究竟以后而现前的智慧与福德二种庄严，都是无穷无尽的。功德难以衡量、不可思议。

“俱胝”在此处不是指某个具体数字，而是表示一个很长很长的时间。

佛演一乘法，随机悟浅深，

莲花无垢染，玉本绝瑕侵。

虽然佛在说法的时候，只演说了一乘法门，但不同的众生会随着自己的根机而有深浅不同的领悟。小乘根机的人会理解为小乘的法，大乘根机的人又会理解为大乘的法。就像莲花虽然长在淤泥里面，但它永远都不会染上泥垢。玉的本体也是清净剔透，无有瑕疵的侵染一样。

虽然佛经里说，佛转三次法轮，有着先后时间上的次第，但实际上不是这样，小乘论师认为佛只转了一次法轮，是因为他们只听到过小乘的法，而听不到别的法门，他们的根机只能如此，这就是佛语的一种很特殊的功德。

佛经当中曾讲过一个公案：有个人生病了，释迦牟尼佛也在场。这样在医院里面，就有医生、照顾病人的人、病人以及佛陀一共四个人。佛当时念了一个偈颂，在场的三个听众听到的，都是适合自己的各不相同的内容。这就是佛语功德的一种表现。

（六）回向

少分而称赞，广宣理趣玄，

愿将诸功德，普利施人天。

虽然这部称赞法界的论典字数不多，但其中所宣讲的理趣却是深奥玄妙的。愿能将造此论典的功德、译师翻译的功德，普遍地予以回向，利益以人天为主的所有众生。

三、《赞法界颂》浅释终

本论的修法，也即光明的修法。这是密宗特有的。无论大手印修法，还是大圆满修法，都是如来藏光明的修法。

当人们经历灾难后，我想很多人都会重新认识到什么是人生？什么是财产？以往我们自以为是不动产的房屋，也从根本上动摇了，其他还有什么不可动摇的呢？所以一定要修行，要抓住当下、珍惜当下，假如现在不做任何准备，大难临头时，就悔之晚矣！

图书在版编目（CIP）数据

慧灯之光 .7，体悟当下的实相 / 慈诚罗珠堪布著 .
—拉萨：西藏人民出版社，2012.6（2016.1 重印）
ISBN 978-7-223-03568-2

Ⅰ．①慧… Ⅱ．①慈… Ⅲ．①佛教－通俗读物 Ⅳ．① B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 122456 号

慧灯之光（柒）

作　　者　慈诚罗珠堪布
责任编辑　计美旺扎　张春霞
封面设计　许　菲
出版发行　西藏人民出版社（拉萨市林廓北路 23 号）　邮政编码　850000
北京编辑发行部：100013　北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层
电话：010-64466847　打击盗版：0891-6930339　13801174584
印　　刷　北京谊兴印刷有限公司
经　　销　全国新华书店
开　　本　16 开（787×1 092）
印　　张　19.25　　字　　数　167 千
版　　次　2016 年 1 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号　ISBN 978-7-223-03568-2
定　　价　35.00 元